

לשמור את הנשימה

בתודעה

&

שיעורים בסמאדהי

אג'אהן לי דהמהדהארו

תורגם מתאית על ידי טאניסארו בהיקהו

תורגם מאנגלית על ידי דוד מקיאס

מיועד להפצה ללא תשלום

copyright 1979 thanissaro bhikkhu, seventh edition 2017

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.

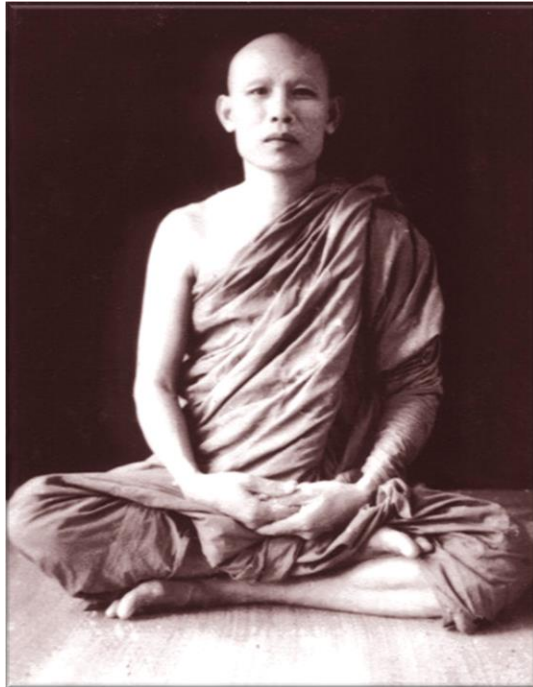
עותק מודפס/דיגיטלי

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



אג'אהן לי דהמהדהארו הנכבד

Ajahn Lee Dhammadharo

1906 - 1961



תוכן

הקדמת המתרגם לעברית – i

הקדמת המתרגם – iii

לשמור את הנשימה בתודעה

❖ הקדמה – 1

❖ תרגולים מקדימים – 7

❖ שיטה ראשונה – 11

❖ שיטה שנייה – 17

❖ ג'האנה – 29

שיעורים בסמאדהי

❖ עבודת הבסיס – 37

❖ אומנות השחרור – 41

❖ בקצה אפך – 47

❖ לטפל בתודעה ולהזין אותה – 51

❖ ריכוז "בדיוק נכון" – 55

נספח – 63

מילון מונחים – 65



הקדמת המתרגם לעברית

לגבי כל מיומנות בחיים אותה אנחנו מבקשים לרכוש, לטכניקה בה אנו בוחרים להשתמש יש חשיבות מכרעת. בדומה לנגן פסנתר שצריך לדעת כיצד לשמור על יציבה נכונה כאשר הוא מנגן, באילו אצבעות להשתמש כדי ללחוץ על הקלידים השונים וכמה כוח הוא צריך להפעיל בכל לחיצה כדי להפיק צלילים הרמוניים ככל הניתן – כך גם כל מתרגל מדיטציה צריך לדעת אילו פעולות הוא זקוק לעשות כדי להשיג שקט תודעתי ותובנה. במיוחד בשלבים הראשונים בתרגול המדיטציה, הערך של טכניקת תרגול אמינה ובדוקה הוא יקר מפר.

זו המטרה האמיתית של הספר הזה: לספק לקוראים כלים וטכניקות תרגול שמטרתם היא הובלת התודעה אל מצבים הולכים וגוברים של ריכוז, ולחוות את השקט הפנימי והתובנות שמצבי הריכוז האלו מעוררים. הכלי המרכזי שאג'אהן לי מציע לנו כדי להגשים את המצבים התודעתיים האלו בתוכנו הוא הנשימה, שקיימת בכל אחד ואחת מאיתנו. המקום בו הגוף והתודעה נפגשים.

אני מבקש להזכיר לקוראים שהם מחזיקים בידיהם תרגול כפול: מתאית לאנגלית ומאנגלית לעברית. באופן טבעי, חלק מהמילים ומהמושגים המקוריים בהם הסופר והמתרגם לאנגלית (טאניסארו בהיקהו) בחרו להשתמש שונו במהלך התרגום לעברית. עם זאת, עשיתי כמיטב יכולתי לשמור על כוונת הסופר והמתרגם לאנגלית, כך שגם במקרים בהם הנוסח מעט שונה, הוא עדיין משקף ככל הניתן את המשמעות המקורית. הספר תורגם בלשון זכר רק לשם הנוחות אך מיועד לגברים ונשים כאחד.

אני מודה לכל האנשים שעזרו להוציא את הספר לאור, באופן ישיר או עקיף, ולוקח אחריות מלאה על כל הטעויות ואי הדיוקים שנעשו במהלך התרגום. כולי תקווה שהקוראים יצליחו ליישם את שיטות התרגול המובאות כאן, ולהשתמש בהם כדי לאמן את תודעתם להשיג חופש פנימי אמיתי ובלתי תלוי, או להתקרב ככל הניתן להשגתו.



הקדמת המתרגם

זהו ספר הדרכה. הוא מלמד את שחרור התודעה, לא כתאוריה מסובכת, אלא כמיומנות מאוד בסיסית שמתחילה עם לשמור את הנשימה בתודעה.

דברי הלימוד שכאן נשאבים מעבודותיו של אג'אהן לי דהמהדהארן (Ajaan Lee Dhammadharo), אחד ממורי המדיטציה הבודהיסטית הידועים ביותר בתאילנד. אג'אהן לי היה מזיר יער – אחד שהעדיף לחיות בפרישות שהג'ונגל מספק ולהפוך את המדיטציה למרכיב העיקרי של התרגול שלו – לכן דברי הלימוד שלו נובעים מתוך ניסיון אישי ופרקטי, למרות שהוא גם נותן דגש לקשר אותם לדוקטרינות בודהיסטיות קלאסיות.

הספר מובא בשני חלקים: החלק הראשון הוא מדריך בסיסי לטכניקות של מדיטציית הנשימה – המומחיות של אג'אהן לי – והוא מציג שתי שיטות תרגול שאג'אהן לי פיתח בתקופות שונות בקריירה שלו. החלק השני מורכב מרשמים שנלקחו מחמש משיחותיו העוסקות בנושאים שנוטים להופיע במהלך תרגול המדיטציה.

אם אתה רוצה להתחיל את תרגול המדיטציה שלך מיד ולהשלים את הפרטים מאוחר יותר, פנה אל שיטה מספר 2. קרא את שבעת הצעדים הבסיסים מספר פעמים, עד שתוכל לשמור אותם ביציבות בתודעה, ואז התחל למדוט. שים לב, במיוחד בשלבים ההתחלתיים של התרגול, לא להעמיס על התודעה שלך עם רעיונות ומידע שאינם רלוונטיים, אחרת אתה עלול להקדיש יותר מדי זמן לחיפוש אחר דברים במדיטציה שלך במקום לראות את הדברים שבאמת נמצאים בה. הקריאה בשאר חלקי הספר יכולה לחכות לזמן מאוחר יותר, כאשר אתה רוצה לקבל עזרה בנוגע לבעיה מסוימת, או – ופעמים רבות אלו הם דברים זהים – כאשר אתה רוצה לקבל פרספקטיבה רחבה יותר בנוגע למה שאתה עושה.

מטרת הספר היא להציע אפשרויות: להפנות את תשומת ליבך אל צדדים של התרגול שיכול להיות שלא הבחנת בהם, ולהציע גישות שאחרת לא היית חושב עליהן. הדברים שאתה רואה בתרגול המדיטציה שלך הם עניין אישי לגמרי. אל תדאג אם יש לך חוויות שאינן מזכורות בספר הזה. אל תתאכזב אם אין לך חוויות שכן מזכורות בו.

חזיונות וסימנים, לדוגמה: חלק מהאנשים חווים אותם, חלק לא. הם עניין אינדיווידואלי ולא באמת הכרחיים לתרגול המדיטציה. אם אתה חווה אותם, למד כיצד להשתמש בהם בחוכמה. אם אתה לא חווה אותם, למד כיצד להשתמש בדברים שאתה כן חווה. הנקודה החשובה היא לשמור את ההנחיות הבסיסיות בתודעה ולהישאר חד הבחנה.

למדיטציה, בדומה לנגרות, שייט או כל מיומנות אחרת, יש אוצר מילים משלה שבהכרח יכול להישמע כמו קוד למתרגל המתחיל. אתגר אחד שהספר הזה מציב הוא לשבור את הקוד שלו. חלק מהקושי נובע מכך שכמה מהמונחים הם, תרתי משמע, זרים: הם כתובים בפאלי, השפה של הטקסטים הבודהיסטים העתיקים ביותר, וחלק מהמשמעויות צבועות בגוונים שהמונחים קיבלו מהשפה התאית. בעיה זו, לעומת זאת, היא פעוטה באופן יחסי. רוב המונחים האלו מוסברים בטקסט; ומילון המונחים בעמוד האחרון מספק הגדרות למונחים שאינם מוסברים בו, ביחד עם מידע נוסף על מונחים רבים שכן.

אתגר גדול יותר הוא לנסות לקבל מושג לגבי נקודת מבטו של הסופר. לנסות לחוש אותה. במדיטציה, אנחנו מתמודדים עם הגוף והתודעה כפי שאנו חווים אותם מבפנים. אג'אהן לי תרגל מדיטציה במשך רוב חייו הבוגרים. היה לו ניסיון ממושך בראיית הגוף והתודעה מהפרספקטיבה הזו, ולכן זה טבעי שהמונחים בהם הוא בחר להשתמש ישקפו זאת.

לדוגמה, כאשר אג'אהן לי מתייחס לנשימה או לתחושות הנשימה, הוא לא מדבר רק על תחושת האוויר שנכנס ויוצא מהריאות, אלא גם לדרך שבה הנשימה מורגשת, מבפנים, ברחבי הגוף כולו. באופן דומה, "האלמנטים" (dhātu) של הגוף הם אינם אלמנטים כימיים. במקום זאת, הם תחושות אלמנטריות בסיסיות – אנרגיה, חום, נחלים, מוצקות, ריקות והכרה – הדרך שבה הגוף מציג את עצמו, באופן ישיר, למודעות הפנימית. הדרך היחידה להתגבר על המחזרות של טרמינולוגיה כזו היא להתחיל לחקור את הגוף והתודעה שלך מבפנים, ולקבל תחושה לגבי אילו מהמונחים חלים על החוויות האישיות שלך. רק כאשר תעשה זאת המונחים ימלאו את מטרתם המיועדת – כלים שתכליתם היא להפוך את הרגישויות הפנימיות שלך למעודנות יותר – מכיוון שהאמת של המדיטציה אינה נמצאת בהבנת המילים, אלא ברכישת מומחיות במיומנות המובילה אל הבנה ישירה של המודעות עצמה.

אתה יכול להשוות את הספר הזה למתכון. אם רק תקרא את המתכון, לא תוכל – גם אם תבין את כל המונחים שבו – לקבל ממנו תחושה של טעם או חומרי תזונה. אם תעקוב אחר מספר צעדים ראשוניים ואז תוותר כאשר זה מתחיל להיות קשה, אתה תבזבז את זמנך. אבל אם תעקוב אחר המתכון לאורך כל הדרך, תוכל, לאחר מכן, להניח אותו בצד וליהנות מתוצאות הבישול שלך.

תקוותי היא שהספר הזה יועיל לך בתהליך הגילוי האישי שלך, בנוגע לתועלת המגיעה משמירה על הנשימה בתודעה.

טאניסארו בהיקהו

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

מנזר היער מטא



לשמור

את

הנשימה

בתודעה



הקדמה

הספר הזה הוא מדריך לתרגול של ריכח התודעה. יש בו שני חלקים: החלק הראשון עוסק, כמעט לחלוטין, בתודעה. אך מכיוון שהרווחה והשְׁלוֹמוֹת של התודעה תלויים במידה מסוימת בגוף, הוספתי חלק נוסף (שיטה מספר 2), המראה כיצד להשתמש בגוף כדי להיטיב עם התודעה.

ממה שאני הבחנתי בתרגול האישי שלי, ישנה רק דרך אחת שהיא קצרה, קלה, אפקטיבית, נעימה, ובאותו הזמן כמעט ואין בה דבר שיכול להסיט אותך מהדרך: דרך התרגול של לשמור על הנשימה בתודעה. אותה דרך התרגול שבעזרתה הגיע הבודהה בעצמו, אדוננו, לתוצאות כל כך טובות. אני מקווה שלא תקשה על עצמך בכך שתהיה הססן או חסר בטחון, ותיקח על עצמך לימוד שונה, כזה או אחר; ובמקום זאת תגיע להחלטה נחושה בתודעתך להתחבר אל הנשימה שלך ולעקוב אחריה ככל הניתן – אל המקום המתקדם ביותר שאליו היא יכולה להוביל אותך. משם, אתה תגיע אל הרמה של תובנה משחררת, המובילה אל התודעה עצמה. בסופו של דבר, ידיעה טהורה – בודהה – תעמוד בכוחות עצמה. כשזה יקרה, אתה תגיע אל הישג מהימן ובטוח. במילים אחרות, אם תאפשר לנשימה לנוע בהתאם לטבעה שלה, ולתודעה לנוע בהתאם לטבעה שלה, התוצאות של התרגול שלך יהיו, ללא ספק, כל מה שיחלת.

בדרך כלל, טבעו של הלב, אם לא מאמנים אותו ומשליטים בו סדר, הוא להיסחף אחר המחשבות והתפיסות שהן רעות ומלאות במתח. לכן עלינו לחפש אחר עיקרון – דהמה – שבעזרתו נוכל לאמן את עצמנו, אם אנחנו מקווים למצוא אושר יציב ובטוח. אם אין לליבנו עקרון פנימי, אם אין לו מרכז שבו הוא יכול לשהות, אנחנו כמו אדם ללא בית. אנשים חסרי בית אינם חווים דבר מלבד קשיים. השמש, הרוח, הגשם והעפר בהכרח מלכלכים אותם, מכיוון שאין דבר שיכול לשמש להם כמחסה. לתרגל כיצד לרכז את התודעה זה לבנות לעצמך בית: ריכח רגעי (khaṇika samādhi) הוא כמו בית עם גג שעשוי מצמחיה, בדומה לסכך; ריכח סף (upācāra samādhi), גג שעשוי מרעפים; וריכח קבוע (appanā samādhi), כזה שחודר פנימה, הוא בית שעשוי מלבנים. כאשר יהיה לך בית, יהיה לך מקום לשים בו את דברי הערך שלך. לא תצטרך להתמודד עם הקשיים שמגיעים משמירה אחריהם, כמו הקשיים שחווה אדם שאין לו מקום שבו

הוא יכול לשמור את דברי הערך שלו. אדם כזה יאלץ לישון בשטח הפתוח ולהיות חשוף לשמש ולגשם כדי לשמור על דברי הערך שלו – וגם אז הם אינם באמת בטוחים.

ככה זה עם תודעה שאינה מרוכזת: היא יוצאת לחפש אחר דברים טובים במקומות אחרים, ומאפשרת למחשבות שלה לנדוד לכל עבר, אל כל מיני סוגים שונים של תפיסות, מחשבות ורעיונות. גם אם המחשבות האלה הן טובות, אנחנו עדיין לא יכולים להגיד שהן בטוחות. אנחנו דומים לאישה עם הרבה תכשיטים: אם היא לובשת את כל התכשיטים שלה ויוצאת להסתובב בחוץ, היא אינה בטוחה כלל. העושר שלה אף עלול להוביל אותה למותה. באותו האופן, אם הלב שלנו אינו מאומן באמצעות המדיטציה כך שיוכל להשיג שקט פנימי, אפילו המעלות הטובות שהצלחנו לטפח בתוכנו יתנווננו בקלות, מכיוון שהן עדיין לא טמונות בבטחה בלב. לאמן את התודעה להשיג דממה תודעתית ושלום פנימי, לעומת זאת, זה כמו לשמור את דברי הערך שלך בתוך כספת.

זוהי הסיבה שרובנו לא מפיקים דברים טובים מהדברים הטובים שאנחנו עושים. אנחנו מאפשרים לתודעה להיסחף אחר ההשפעות של המחשבות והתפיסות השונות שלה. המחשבות והתפיסות האלו הן כמו אויבים, מכיוון שלפעמים הן עלולות לגרום למעלות הטובות שכבר פיתחנו בתוכנו לדעוך ולנבול. התודעה היא כמו פרח מלבלב: אם הרוח והחרקים יפריעו לפרח, יכול להיות שהוא לעולם לא יקבל הזדמנות להניב פירות. הפרח, במקרה הזה, מסמל את הדממה והשקט של התודעה על הדרך; הפרי, השמחה שמגיעה מהבשלת הדרך. אם הדממה התודעתית והשמחה שלנו הן קבועות, יש לנו הזדמנות להשיג את הטוב האולטימטיבי שכולנו מקווים להשיג.

הטוב האולטימטיבי הוא כמו ליבת העץ: דברים "טובים" אחרים הם כמו הניצנים, הענפים והעלים. אם לא אימנו את התודעה והלב שלנו, אנחנו נפגוש רק דברים שהם טובים ברמה החיצונית. אבל אם ליבנו הוא טהור וטוב מבפנים, אז כתוצאה מכך, כל דבר שהוא חיצוני יזרום פנימה ויהפוך לטוב. בדיוק כמו שכף ידנו, אם היא נקייה, לא תלכלך את הדברים שבה היא נוגעת, אבל אם היא מלוכלכת היא תלכלך ותקלקל אפילו את הבד הנקי ביותר; באותה הדרך, אם הלב שלנו מזוהם, אז כל הדברים מזוהמים. אפילו הטוב שאנחנו עושים יהיה מזוהם, מכיוון שהכוח הגבוה ביותר בעולם – הכוח היחיד שמאפשר לכל הדברים הטובים והרשעים, המענגים והכואבים, להופיע ולעלות – הוא הלב. הלב הוא כמו אל. טוב,

רשע, עונג וכאב, מגיעים אך ורק מהלב. אנחנו אפילו יכולים לקרוא ללב הבורא של העולם, מכיוון שהשלום והרווחה המתמשכת של העולם תלויים בלב. לכן עלינו לאמן את החלק החשוב ביותר הזה של העולם כדי שיהיה מרוכז – כבסיס, כתשתית, עבור השפע והרווחה שלו.

ריכוז התודעה היא דרך לאסוף יחד את כל היכולות המיטיבות שנמצאות בה. כאשר אוספים יחד במידה הנכונה את כל היכולות האלו, הן יתנו לך את הכוח שאתה צריך כדי להשמיד את אויבך: כל המזהמים והמצבים המנטליים הלא מיומנים שלך. יש לך יכולת הבחנה שאימנת והפכת לנבונה בנוגע לדרכי פעולה טובות ורשעיות, של העולם ושל הדהמה. יכולת ההבחנה שלך היא כמו אבק שריפה. אבל אם תשמור את אבק השריפה שלך למשך זמן רב בלי להכניס אותו אל תוך כדורים – תודעה מרוכזת – הוא יהפוך להיות לח ומעופש. מאידך, אם לא תהיה זהיר ותאפשר ללהבות האש של תאוות הבצע, הכעס או הבורות להכניע אותך, אבק השריפה עשוי להתלקח בידיך. אז אל תתמהמה. הכנס את אבק השריפה אל תוך הכדורים כך שלא משנה מתי האויבים שלך – המזהמים שלך – יצאו להתקפה, אתה תוכל לירות בהם ולהפיל אותם לקרקע.

כל מי שמאמן את התודעה להיות מרוכזת משיג מחסה. תודעה מרוכזת היא כמו מבצר. יכולת ההבחנה היא כמו כלי נשק. לתרגל כיצד לרכז את התודעה זה כמו לאבטח את עצמך בתוך מבצר, ולכן זה דבר מאוד כדאי וחשוב.

מעלות טובות, החלק הראשון של הדרך, והבחנה, החלק האחרון, אינן קשות במיוחד. אבל לשמור על התודעה מרוכזת, שזהו החלק האמצעי, דורש מאמץ מסוים – מכיוון שמדובר על לאלץ את התודעה להיכנס לכושר. יש להודות בכך שלרכז את התודעה, בדומה להנחת יסודות ועמודי תווך לבניית גשר בחלקו האמצעי של נהר, זה דבר שקשה לעשות. אבל ברגע שהתודעה ממוקמת ביציבות במקום, היא יכולה להיות מאוד שימושית בלפתח מעלות טובות והבחנה. מעלות טובות הם כמו לבנות את עמוד התווך בשפת הנהר הקרובה; יכולת ההבחנה, כמו לבנות את עמוד התווך בשפת הנהר הרחוקה. אבל אם עמוד התווך האמצעי – תודעה שהיא מרוכזת – אינו מונח ביציבות במקום, כיצד תוכל להשתמש בגשר כדי לחצות את שיטפון הסבל?

ישנה רק דרך אחת שבעזרתה נוכל להגיע אל האיכויות של הבודהה, הדהמה והסנגהה, חזת באמצעות תרגול של פיתוח מנטלי (bhāvanā). כאשר אנחנו מאמינים את התודעה להיות מרוכזת ושקטה, יכולת ההבחנה יכולה להופיע. המשמעות של יכולת ההבחנה, במקרה הזה, היא אינה יכולת הבחנה רגילה, אלא לתבונה שמגיעה אך ורק מהתמחדות ישירה עם התודעה. לדוגמה, היכולת לזכור גלגולי חיים קודמים, לדעת היכן יצורים חיים נולדים מחדש לאחר המוות, והיכולת לנקות את הלב מההתססות (āsava) של המזהמים: שלושת סוגי הידיעות האינטואיטיביות האלה – הנקראות נְיָאנה-צ'אקקו (ñāṇa-cakkhu), העין של התודעה – יכולות להופיע עבור אנשים שמאמינים את עצמם בתחום הלב והתודעה. אבל אם אנחנו יוצאים לחפש אחר ידע שמגיע ממראות, צלילים, ריחות, טעמים ותחושות מגע, שמעורבים יחד עם תפיסות, זה כמו שאנחנו לומדים עם שישה מאסטרים. כתוצאה מכך, אנחנו לא יכולים לראות את האמת – בדיוק כשם שהבודהה, כאשר הוא למד עם שישה מאסטרים, לא יכול היה להשיג את ההתעוררות. בהמשך, הוא עזב את ששת המאסטרים כדי לתרגל לבדו והפנה את תשומת הלב שלו אל ליבו ותודעתו – עקב אחר הנשימה שלו כצעד הראשון והמשיך לאורך כל הדרך אל עבר המטרה האולטימטיבית. כל עוד אתה מחפש אחר ידע שמגיע מששת החושים, אתה עדיין לומד עם ששת המאסטרים. אבל כאשר אתה ממקד את תשומת הלב שלך בנשימה – שקיימת אצל כל אחד מאתנו – עד הנקודה שבה התודעה מתיישבת והופכת למרוכזת, יהיה לך סיכוי לפגוש את הדבר האמיתי: בודהה, ידיעה טהורה.

חלק מהאנשים מאמינים שהם לא צריכים לתרגל כיצד לרכז את התודעה, שהם יכולים להשיג שחרור באמצעות הבחנה (paññā-vimutti), על ידי אימון יכולת ההבחנה בלבד. זה פשוט לא נכון. שחרור באמצעות הבחנה וגם שחרור באמצעות השקטת התודעה (vimutti ceto-) מבוססים על ריכוז התודעה. הם שונים רק במידתם. בדומה להליכה: בדרך כלל אנשים אינם הולכים רק על רגל אחת. לא משנה איזו מהרגליים כבדה יותר ביחס לשנייה, זהו פשוט עניין של הרגלים, דפוסים ותכונות אופי.

שחרור באמצעות הבחנה מתחיל בהרהור לגבי אירועים והיבטים שונים של העולם עד שהתודעה נרגעת בהדרגה. אז, כשהתודעה דוממת ושקטה, היא מאפשרת, אינטואיטיבית, לתבונה משחררת להופיע (vipassanā-ñāṇa): הבנה בהירה ואמיתית בנוגע לארבעת האמיתות הנאצלות (ariya-sacca). אבל במקרה של שחרור באמצעות השקטת

התודעה, לעומת זאת, אין הרבה הרהורים. התודעה פשוט מאולצת להפוך להיות שקטה, בכוח, עד שהיא משיגה את השלב של חדירה קבועה. זה הזמן שבו תובנה אינטואיטיבית תופיע ותאפשר לתודעה לראות את הדברים כפי שהם. זהו שחרור באמצעות דממה תודעתית: ריכח מגיע ראשון, תובנה לאחר מכן.

אדם עם טווח רחב של ידע והבנה בנוגע לכתבים, מלומד ובקי בנוגע לשפתם ומשמעותם, שמסוגל להסביר בבהירות ובצורה נכונה נושאים שונים בדוקטרינה – אבל ללא מרכז פנימי עבור התודעה – הוא כמו טייס שטס גבוה בשמיים ורואה בבהירות את העננים והכוכבים, אבל שאין לו מושג היכן נמצא מסלול הנחיתה. הוא עומד להיכנס לצרות. אם הוא יטוס גבוה יותר, ייגמר לו האוויר. כל מה שהוא יכול לעשות זה להמשיך לטוס במעגלים עד שהדלק במטוס ייגמר, ואז להתרסק מטה בטבע הפראי.

חלק מהאנשים, למרות שהם מאוד משכילים, אינם טובים יותר בהתנהגותם מברברים פראיים. זה כך מכיוון שהם נסחפו, מעלה אל העננים. חלק מהאנשים – הנשבים על ידי הדברים שמרגישים להם כרמה הגבוהה של הלמידה, הרעיונות והדעות שלהם – לא יתרגלו כיצד לרכז את התודעה מכיוון שהם מרגישים שזה לא מכבודם לעשות זאת. הם חושבים שמגיע להם להגיע ישירות אל שחרור באמצעות הבחנה. למעשה, הם צועדים אל אסון, כמו הטייס שאיבד את קשר הראייה עם מסלול הנחיתה.

לתרגל לרכז את התודעה זה לבנות לעצמך מסלול נחיתה. לאחר מכן, כאשר ההבחנה מגיעה, תוכל להשיג את השחרור בבטחה.

זאת הסיבה שעלינו לפתח את כל שלושת החלקים של הדרך – מעלות טובות, ריכח והבחנה – אם אנחנו רוצים להיות שלמים בתרגול הדת הבודהיסטית. אחרת, כיצד נוכל לומר שאנחנו יודעים ומכירים את ארבעת האמיתות הנאצלות? מכיוון שהדרך, כדי שתוכל להיחשב כדרך הנאצלת, חייבת להיות מורכבת ממעלות טובות, ריכח והבחנה. אם לא נפתח אותה בתוכנו, לא נוכל לדעת אותה. ואם אנחנו לא יודעים, כיצד נוכל לשחרר?

רובנו, באופן כללי, אוהבים להשיג תוצאות אבל לא אוהבים לעשות את העבודה ולהכין את השטח. יכול להיות שאנחנו רוצים אך ורק טוהר, אבל אם לא השלמנו את עבודות הבסיס והכנו את השטח, נהיה מוכרחים להמשיך להיות עניים בפנים. כמו אנשים שאוהבים כסף אבל לא אוהבים

לעבוד: כיצד הם יוכלו להיות אזרחים טובים ויציבים? כאשר ירגישו את העוני צובט אותם, הם יפנו אל עבר שחיתות ופשע. באותו האופן, אם אנחנו מכוונים אל עבר תוצאות בבודהיזם אבל לא אוהבים לעבוד, נהיה מוכרחים להמשיך להיות עניים. וכל עוד הלב שלנו עני, אנחנו נהיה מוכרחים לחפש דברים טובים במקומות אחרים – תאוות בצע, רווח, סטטוס, עונג ושבחים, הפיתיונות של העולם – למרות שאנחנו יודעים שזה לא משתלם. אנחנו מתנהגים כך מכיוון שאנחנו לא באמת יודעים, והמשמעות היא שאנחנו לא כנים במה שאנו עושים.

האמת של הדרך היא תמיד אמיתית וכנה. מעלות טובות הן אמיתיות, ריכז הוא אמיתי, יכולת ההבחנה היא אמיתית, שחרור הוא אמיתי. אבל אם אנחנו לא אמיתיים וכנים, אנחנו לא נפגוש שום דבר אמיתי. אם אנחנו לא אמיתיים בלתי רגל את המעלות הטובות, הריכז וההבחנה, אנחנו נישאר עם דברים שהם מזויפים וחיקויים. וכאשר אנו עושים שימוש בדברים שהם מזויפים וחיקויים, אנחנו נכנסים לצרות. לכן עלינו להיות אמיתיים, כנים, בליבנו. כאשר הלב שלנו אמיתי, נוכל להתענג על טעם הדהמה – הטעם העולה על כל שאר הטעמים בעולם.

זאת הסיבה שהרכבתי של שני המדריכים הנ"ל כדי לשמור על הנשימה בתודעה.

שלום.

פרה אג'אהן לי דהמהדהארו

ואט בורומניואס (WAT BOROMNIVAS)
בנגקוק, 1953

תרגולים מקדימים

כעת אני אסביר כיצד לגשת לתרגול של ריכוז התודעה. לפני שאתה מתחיל, כרע ברך, הנח את כפות ידיך אחת כנגד השנייה בחלקן הפנימי, קרוב לליבך. לאחר מכן הבע כבוד, בכנות, לשלושת אבני החן כדלקמן:

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī. (השתחויה)

Svākkhāto bhagavatā dhammo:
Dhammaṃ namassāmi. (השתחויה)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho:
Saṅghaṃ namāmi. (השתחויה)

לאחר מכן, עם מחשבותיך, מילותיך ומעשיך, הבע כבוד לבודהה:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa. (שלוש פעמים)

וקח מחסה בשלושת אבני החן:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

לאחר מכן, קבל את ההחלטה הנחושה הבאה: "אני לוקח מחסה בבודהה – הטהור, החופשי לחלוטין ממצהמים; ובדְהַמָּה שלו – הדוקטרינה, התרגול וההישג; ובסנגהה – ארבעת הרמות של תלמידיו הנאצלים – מרגע זה עד לסוף חיי."

Buddham jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi.
Dhammam jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi.
Saṅgham jīvitam yāva nibbānam saraṇam gacchāmi.

לאחר מכן, נסח כוונה לשמור על חמשת, שמונת או 227 כללי האימון הרוחני, בהתאם למספר הכללים עליהם אתה בדרך כלל יכול לשמור, והבע אותם על ידי נדר יחיד:

- הנדר הזה הוא למתרגלים השומרים על חמשת כללי האימון הרוחני, ומשמעותו היא: "אני לוקח על עצמי את חמשת כללי האימון: להימנע מלקיחת חיים, גניבה, התנהגות מינית לא ראויה, אמירת דברי שקר ושימוש בחומרים משכרים."

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi. (שלוש פעמים)

- הנדר הזה הוא למתרגלים השומרים על שמונת כללי האימון הרוחני, ומשמעותו היא: "אני לוקח על עצמי את שמונת כללי האימון: להימנע מלקיחת חיים, גניבה, קיום יחסי מין, אמירת דברי שקר, שימוש בחומרים משכרים, אכילת מזון לאחר שעת הצהריים ולפני השחר, צפייה בהצגות וקישוט הגוף מתוך מטרה לְיִיפּוּתוֹ, ושימוש במיטות ובכיסאות גבוהים ומפוארים."

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (שלוש פעמים)

- הנדר הזה הוא למתרגלים השומרים על עשרת כללי האימון הרוחני, ומשמעותו היא: "אני לוקח על עצמי את עשרת כללי האימון: להימנע מלקיחת חיים, גניבה, קיום יחסי מין, אמירת דברי שקר, שימוש בחומרים משכרים, אכילת מזון לאחר שעת הצהריים ומלפני השחר, צפייה בהצגות,

קישוט הגוף מתוך מטרה לייפותו, שימוש במיטות וכיסאות גבוהים ומפוארים, וקבלת כספים."

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi. (שלוש פעמים)

- הנדר הזה הוא למתרגלים השומרים על 227 כללי האימון הרוחני.

Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ buddho dhammo saṅgho dhāretu.

כעת, לאחר שהצהרת על הטוהר של מחשבותיך, מילותיך ומעשיך, בתואם עם האיכויות של הבודהה, הדהמה והסנגהה, השתחוה שלוש פעמים. שב, הנח את כפות ידיך אחת כנגד השנייה בחלקן הפנימי, קרוב לליבך, יצב את מחשבותיך וטפח את ארבעת מצבי התודעה העילאיים: כוונות טובות, חמלה, שמחה אוהדת והשתוות הנפש. הפץ את המחשבות האלה לכל היצורים החיים, ללא יוצא מהכלל. זה נקרא: ארבעת מצבי התודעה העילאיים חסרי הגבולות, המצבים העילאיים שאינם ניתנים למדידה. נוסחה קצרה בפאלי, עבור מתרגלים שמתקשים לזכור זאת בעל פה היא:

- מטָא (Mettā): כוונות טובות וחסדים, התקווה לרווחה האישית שלך ושל כל היצורים החיים.
- קָרוּנָא (Karunā): חמלה כלפי עצמך וכלפי אחרים.
- מוּדִיטָא (Muditā): שמחה אוהדת, להתענג על המעלות הטובות שלך ועל אלו של אחרים.
- אוּפֶקְחָא (Upekkhā): השתוות הנפש אל מול דברים שיש להניח להם להיות.



שיטה ראשונה

שב בתנוחת חצי הלוטוס, רגל ימנית על הרגל השמאלית, עם ידיך מופנות כלפי מעלה ומונחות בחיק, כף היד הימנית על גבי השמאלית. שמור על גופך זקוף ועל תודעתך ממוקדת על המשימה שלפניך. הרם את ידיך מתוך כבוד, כפות הידיים נוגעות אחת בשנייה קרוב לליבך, וחשוב על האיכויות של הבודהה, הדהמה והסנגהה:

Buddho me nātho
הבודהה הוא המחסה שלי

Dhammo me nātho
הדהמה היא המחסה שלי

Saṅgho me nātho
הסנגהה היא המחסה שלי

לאחר מכן חזור על המילים הבאות בתודעה שלך:

buddho, buddho, buddho
dhammo, dhammo, dhammo
saṅgho, saṅgho, saṅgho

החזר את כפות ידיך אל החיק וחזור על מילה אחת, בודדהו, שלוש פעמים בתודעתך.

לאחר מכן חשוב על הנשימה הנכנסת והיוצאת וספור את הנשימות בזוגות. תחילה חשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת ו-"דהו" עם הנשימה היוצאת, עשר פעמים. לאחר מכן התחל שוב וחשוב "בודדהו" עם הנשימה הנכנסת, ו-"בודדהו" עם הנשימה היוצאת, שבע פעמים. לאחר מכן התחל שוב: בזמן שהנשימה נכנסת ויוצאת פעם אחת, חשוב "בודדהו", חמש פעמים. לאחר מכן התחל שוב: בזמן שהנשימה נכנסת ויוצאת פעם אחת,

חשוב "בודדהו" שלוש פעמים. עשה זאת למשך שלוש נשימות נכנסות ויוצאות.

כעת אתה יכול להפסיק לספור את הנשימות ופשוט לחשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת ו-"דהו" עם הנשימה היוצאת. אפשר לנשימה להיות רגועה וטבעית. שמור על תודעתך שקטה ודוממת לגמרי, ממוקדת בנשימה בזמן שהיא יוצאת ונכנסת מהנחיריים. כאשר הנשימה יוצאת, אל תשלח את התודעה אחריה. כאשר הנשימה נכנסת, אל תאפשר לתודעה להיכנס פנימה יחד איתה. תן למודעות שלך להיות רחבה, צוהלת ופתוחה. אל תאלץ את התודעה יותר מדי. הירגע. דמיין שאתה נושם בסביבה פתוחה ומרווחת. שמור על התודעה שקטה ודוממת כמו עמוד שנמצא בעומק הים. כאשר המים עולים, העמוד אינו עולה ביחד איתם; כאשר המים נסוגים לאחור, העמוד אינו שוקע.

כאשר אתה מגיע אל רמת השקט הזו, אתה יכול להפסיק לחשוב "בודדהו". פשוט הֵיָה מודע לתחושת הנשימה.

לאחר מכן, הפנה בהדרגה את תשומת הלב שלך פנימה ומקד אותה על ההיבטים השונים של הנשימה – ההיבטים החשובים שיכולים לאפשר לכוחות אינטואיטיביים מסוגים שונים להופיע: ראייה על חושית, שמיעה על חושית, היכולת לדעת את תודעתם של אחרים, היכולת לזכור גלגולי חיים קודמים, היכולת לדעת היכן אנשים וחיות נולדים מחדש לאחר המוות, והידע לגבי הפוטנציאלים או האלמנטים השונים הקשורים, ושיכולים להביא תועלת, לגוף.

האלמנטים האלו מגיעים מבסיסי הנשימה. הבסיס הראשון: מקד את התודעה בקצה האף ואז הזז אותה באיטיות לחלק האמצעי של המצח, הבסיס השני. שמור על המודעות שלך רחבה. תן לתודעה לנוח לרגע במצח ואז הפנה אותה בחזרה אל האף. המשך לעבור מעלה ומטה בין האף למצח – כמו אדם שמטפס במעלה הר ואז יורד מטה ממנו – שבע פעמים. לאחר מכן תן לתודעה להתיישב ולנוח במצח. אל תאפשר לה לחזור אל האף.

מהמצח, אפשר לתודעה לנוע אל הבסיס השלישי, החלק האמצעי של חלקו העליון של הראש. שמור על המודעות שלך רחבה. שאף את הנשימה מהנקודה הזו, ואפשר לה להתפשט אל שאר חלקי הראש לרגע, ואז החזר את התודעה אל חלקו האמצעי של המצח. הזז את התודעה מעלה ומטה

בין המצח והחלק העליון של הראש שבע פעמים, ובסופו של דבר תן לה לנוח בחלקו העליון של הראש.

לאחר מכן הבא את התודעה אל הבסיס הרביעי, חלקו האמצעי של המוח. אפשר לה להיות שקטה לרגע, ללא תנועה, ואז חזור אותה אל החלק העליון של הראש. המשך להזיז אותה מעלה ומטה בין שתי הנקודות האלה, ובסופו של דבר תן לה לנוח בחלקו האמצעי של המוח. שמור על המודעות שלך רחבה. אפשר לנשימה המעודנת שבמוח להתפשט אל החלקים התחתונים של הגוף.

כאשר אתה מגיע אל הנקודה הזו אתה עשוי לגלות שהנשימה מעוררת סימנים ואותות מסוגים שונים (נימיטה nimitta), כמו לראות או להרגיש חום, קור, או תחושות של דגדוגים בראש. אתה עשוי לראות אדים חיוורים ועכורים או את הגולגולת שלך. למרות זאת, אל תאפשר לעצמך להיות מושפע מאף סימן שמופיע. אם אתה לא רוצה שהנימיטה תופיע, נשום נשימה עמוקה וארוכה, מטה אל תוך הלב, והנימיטה מיד תעלם.

כאשר אתה רואה שנימיטה מסוימת הופיעה, מקד בה, בצורה קשובה, את המודעות שלך – אך וודא שאתה מתמקד רק בנימיטה אחת בכל פעם ובחר את זו שמרגישה הכי נוחה. ברגע שאתה מחזיק בה, הרחב אותה עד שהיא הופכת להיות גדולה כמו הראש שלך. הנימיטה עם האור הבהיר מועילה לגוף ולתודעה: זוהי נשימה טהורה שיכולה לנקות את הדם בגוף, ולהפחית או להסיר לחלוטין תחושות של כאבים פיזיים.

לאחר שאתה מגדיל את האור הלבן הזה כך שהוא בגודל של ראשך, הבא אותו מטה אל הבסיס החמישי, החלק האמצעי של החזה. ברגע שהוא ממוקם ביציבות, אפשר לו להתפשט ולמלא את החזה. הפוך את הנשימה הזו לבהירה ולבנה ככל הניתן, ולאחר מכן אפשר לנשימה ולאור הלבן להתפשט אל הגוף כולו, אל כל הנקבוביות, עד שחלקי הגוף השונים מופיעים, בכוחות עצמם, כמו תמונות. אם אתה לא רוצה את התמונות, קח שתיים או שלוש נשימות עמוקות והן ייעלמו. שמור על המודעות שלך שקטה ורחבה. אל תאפשר למודעות להינעל, להיקשר או להיות מושפעת מאף נימיטה אחרת שמגיעה אל תוך הבהירות של הנשימה. המשך להתבונן ולשמור בזהירות על התודעה. שמור עליה אחת. שמור עליה מכוונת וממוקדת בנושא יחיד, בנשימה המעודנת, ואפשר לנשימה המעודנת הזו להתפשט ולמלא את הגוף כולו.

כאשר אתה מגיע אל הנקודה הזו, ידע יתחיל להופיע בהדרגה. הגוף יהיה קל כמו פלומת נוצה. התודעה תרגיש כמו לאחר מנוחה, רעננה – גמישה, רכה, מבודדת ומוכלת בתוך עצמה. תחושה עצומה של עונג גופני וקלות מנטלית תופיע.

אם אתה רוצה לרכוש ידע ומיומנות, תרגל את הצעדים האלו עד שאתה הופך למומחה בלהיכנס, לעזוב ולהישאר במקום. כאשר אתה שולט בהם, תוכל לגרום לנימיטה של הנשימה להופיע – כדור האור הבוהק, או גוש האור הבוהק – מי מהם שתרצה. כאשר אתה מעוניין בידע, פשוט הפוך את התודעה לשקטה ודוממת, הנח לכל המחשבות והתפיסות שמעסיקות אותה, והשאר רק את הבהירות והריקות. חשוב פעם או פעמיים על כל מה שאתה רוצה לדעת – על דברים בפנים או בחוץ, בקשר לעצמך או לאנשים אחרים – והידע יתעורר או שתמונה מנטאלית תופיע. כדי להפוך למיומן לחלוטין בכך עליך, במידת האפשר, ללמוד ישירות תחת אדם שתרגל והפך למיומן בעניינים האלה, מכיוון שידע כזה יכול להגיע רק מתרגול ריכז התודעה.

הידע שמגיע מריכז התודעה מתחלק אל שתי קטגוריות: שגרת (lokiya) ונשגב (lokuttara). בנוגע לידע שגרתי, אתה כבול אל הידע ואל ההשקפות שלך מצד אחד, ואל הדברים שמתגלים ומעוררים את הידע שלך מצד שני. הידע שלך והדברים שמספקים לך את הידע, באמצעות כוחה של המיומנות שלך, מורכבים מדברים נכונים ושגויים שמעוררבים יחד – אבל הכוונה ב-"נכונים" במקרה הזה היא נכונים רק ברמה של פבריקציות מנטליות – ומטבעו, כל דבר מפוברק הוא נתון לשינוי, לא יציב ולא קבוע.

לכן, כאשר אתה רוצה לעבור אל רמת הידע הנשגבת, אסוף את כל הדברים שאתה יודע אל עיסוק יחיד – אַקְאָטְאָרְאָמַאָנְהַ (ekaggatārammaṇa), המייקוד היחיד של היספגות מדיטטיבית – וראה שטבעם של כל הדברים הוא דומה. קח את כל הידע והמודעות שלך ואסוף אותם אל נקודה אחת זוהה, עד שתוכל לראות את האמת בבהירות, בבירור: כל הדברים האלו, מעצם טבעם, מופיעים וחולפים. אל תנסה להינעל ולהיתפס אל הדברים שאתה מכיר ויודע – המחשבות והתפיסות שמעסיקות את התודעה שלך – כשלך. אל תנסה להינעל ולהיתפס אל הידע שמגיע מתוכך כשלך. תן לדברים האלו להיות, בתואם עם הטבע האינהרנטי שלהם. אם תיתפס על המחשבות והתפיסות שמעסיקות

אותך, אתה נינעל וניתפס על מתח וכאב. אם תיאחז בידע שלך, הוא יהפוך לסיבה למתח.

אם כך: תודעה מרוכזת ושקטה מאפשרת לידע להופיע ולהתעורר. הידע הזה הוא הדרך. כל הדברים שמגיעים וחולפים, כדי שאתה תדע שהם מתח. אל תאפשר לתודעה להיתפס ולהינעל על הידע שלה. אל תאפשר לה להיתפס ולהינעל על התפיסות והמחשבות שמופיעות כדי שתוכל לדעת ולהבין. אפשר למחשבות ולתפיסות האלה להיות, בתואם עם טבעם. תן לתודעה שלך להיות בנוח. אל תאחז בתודעה או תניח שהיא אמורה להיות כזו או אחרת. כל עוד אתה מניח שאתה אמור להיות כזה או אחר, אתה סובל ממודעות עכורה (avijjā). כאשר אתה יודע את זה, באמת ובתמים, הידיעה הנשגבת תתעורר בך – הטוב הנאצל, האושר הנשגב והעליון ביותר שיצור אנושי יכול לדעת.

לסיכום, הצעדים הבסיסיים בתרגול הם כדלקמן:

1. הסר מהתודעה את כל התפיסות והמחשבות הרעות שמעסיקות אותה.
2. גרום לתודעה לשהות עם תפיסות ומחשבות טובות, ולהרהר עליהן.
3. אסוף את כל התפיסות והמחשבות שלך, והפוך אותן לאחת האחדות של היספוגות מדיטטיבית (jhāna).
4. חקור את העיסוק היחיד הזה עד שתראה שהוא לא קבוע (aniccaṃ), מלא במתח (dukkhaṃ) ולא ה-אני שלך (anattā) או האני של אף אדם אחר – ריק ובטל.
5. אפשר לתפיסות ולמחשבות שמעסיקות את התודעה לנוע בהתאם לטבעם – מכיוון שטוב ורע שוכנים יחד ושווים מעצם טבעם. אפשר לתודעה לנוע בהתאם לטבעה. אפשר לידיעה עצמה לנוע בהתאם לטבעה. הידיעה אינה מופיעה, והיא אינה מתפוגגת. זוהי שאנטי-דהמה (santi-dhamma) – המציאות של שלום. היא יודעת טוב, אבל הידיעה עצמה אינה טוב, וטוב הוא אינו הידיעה. היא יודעת רשע, אבל הידיעה אינה רשע, ורשע הוא אינו הידיעה. במילים אחרות, הידיעה אינה נתפסת לידע או לדברים שהיא יודעת. הטבע של הידיעה הוא בסיסי לחלוטין – ללא רבב וטהור, כמו טיפות של מים על עלה של פרח הללוסוס. זאת הסיבה שטבע התודעה נקרא אַסאַנְקְהַאטְהַאטו (asañkhata-dhātu): היסוד שאינו מפוברק, יסוד אמיתי.

כאשר אתה יכול לעקוב אחר חמשת הצעדים האלו, אתה תגלה פלאים שיופיעו בליבך, המיומנויות והשלמויות המגיעות מכך שתרגלת שלווה ותובנה. אתה תשיג את שני סוגי התוצאות שכבר הזכרו:

1. שגרתיות: המספקות רווחה ושלומות גופנית, לך ולאנשים אחרים ברחבי העולם.
2. נשגבות: המספקות רווחה ושלומות לליבך. תוצאות המביאות שמחה שהיא רגועה, שקטה, נינוחה ופורחת, ומובילה כל הדרך את התרת ההיקשרויות (nibbāna) – חופש מלידה, זקנה, חולי ומות.

זה היה הסבר קצר של העקרונות העיקריים של מדיטציית הנשימה. אם יש לך שאלות או במקרה ואתה נתקל בקשיים כאשר אתה מנסה ליישם את העקרונות האלו הלכה למעשה, ואתה מעוניין ללמוד ישירות עם אדם שמלמד על פיהם, אני אשמח לעזור כמיטב יכולתי כדי שכולנו נוכל להשיג את השלום הפנימי והשלומות המלומדים על ידי הבודהיזם.

רוב האנשים יגלו השיטה השנייה, שמתוארת בהמשך, היא קלה ומרגיעה יותר יחסית לשיטה הראשונה, המתוארת מעלה.

שיטה שנייה

ישנם שבעה צעדים בסיסיים:

1. התחל עם שלוש או שבע נשימות עמוקות, פנימה והחוצה, וחשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת, ו-"דהו" עם הנשימה היוצאת. שמור על אורך ההברה של מילת המדיטציה באותו האורך של הנשימה.

2. היה מודע בבירור לכל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

3. התבונן בנשימה בזמן שהיא נעה פנימה והחוצה, הבחן אם היא נוחה או לא נוחה, צרה או רחבה, חסומה או זורמת בחופשיות, מהירה או איטית, קצרה או ארוכה, חמימה או קרירה. אם הנשימה אינה מרגישה נוחה, שנה אותה עד שתרגיש נוחה. לדוגמה, אם הנשימה לא מרגישה נוחה כאשר אתה נושם פנימה והחוצה באריכות ובאיטיות, נסה לנשום פנימה והחוצה בקצרה ובמהירות. ברגע שאתה שם לב לכך שדרך הנשימה שלך מרגישה נוחה, אפשר לתחושות הנשימה הנוחות להתפשט כל חלקי הגוף השונים.

תחילה, שאף את תחושת הנשימה בבסיס הגולגולת ואפשר לה לזרום כל הדרך במורד עמוד השדרה. לאחר מכן, אם אתה גבר, אפשר לה להתפשט במורד רגלך הימנית אל סוליית כך רגלך, אל קצות הבהונות והחוצה אל האוויר. שאף את תחושת הנשימה בבסיס הגולגולת פעם נוספת ואפשר לה להתפשט במורד עמוד השדרה שלך, במורד רגלך השמאלית, אל קצות הבהונות והחוצה אל האוויר. אם את אישה התחילי בצד השמאלי, מכיוון שמערכת העצבים הזכרית והנקבית היא שונה.

לאחר מכן, אפשר לנשימה להתפשט מבסיס הגולגולת אל שתי הכתפיים, אל מעבר המרפקים ושוורשי כפות הידיים, אל קצות האצבעות והחוצה אל האוויר.

אפשר לנשימה להתפשט מבסיס הגרון מטה אל העצב המרכזי בחלקו הקדמי של הגוף, אל הריאות והכבד, כל הדרך מטה את שלפוחית השתן והמעיים העבה.

לאחר מכן, שאף את הנשימה בחלקו האמצעי של החזה ואפשר לה לנוע כל הדרך מטה אל המעי הדק שלך.

אפשר לכל תחושות הנשימה האלו להתפשט ולהתפזר כך שהם יתחברו ויזרמו יחדיו, ואתה תרגיש שיפור גדול בתחושת הרווחה הפנימית שלך.

4. למד את ארבעת הדרכים לוויסות הנשימה:

- (א) נשימה ארוכה פנימה ונשימה ארוכה החוצה.
- (ב) נשימה ארוכה פנימה ונשימה קצרה החוצה.
- (ג) נשימה קצרה פנימה ונשימה ארוכה החוצה.
- (ד) נשימה קצרה פנימה ונשימה קצרה החוצה.

נשום בדרך הנוחה ביותר בשבילך. או, עדיף מכך, למד לנשום בנוחות בכל אחת מדרכי הנשימה האלו, מכיוון שמצבך הגופני ונשימתך תמיד משתנים.

5. דע את נקודות הבסיס או נקודות המוקד של התודעה – נקודות המנוחה של הנשימה – ורכז את המודעות שלך בנקודה שמרגישה הכי נוחה.

חלק מנקודות הבסיס האלה הן:

- א קצה האף.
- ב אמצע הראש.
- ג החיך.
- ד בסיס הגרון.
- ה עצם החזה (בקצה התחתון שלה).
- ו הטבור (או נקודה הנמצאת בדיוק מעליו).

אם אתה סובל מכאבי ראש תכופים או בעיות עצביות, אל תתמקד באף נקודה מעל לבסיס הגרון, ואל תנסה לאלץ את הנשימה או להכניס את עצמך לטרנס. נשום בחופשיות ובטבעיות. אפשר לתודעה להיות בנוח עם הנשימה – אך לא עד למצב שבו היא חומקת אל מקום אחר.

6. פזר את המודעות שלך – תחושת הכְרָתך המודעת – ברחבי הגוף כולו.

7. אַחַד את תחושות הנשימה ברחבי הגוף כולו, אפשר להם לזרום יחד בנוחות, ושמור על המודעות שלך רחבה ככל הניתן. כאשר אתה מודע לחלוטין לכל האספקטים של הנשימה שאתה כבר מכיר בתוך הגוף שלך, תוכל גם לדעת ולהבין כל מיני דברים נוספים שקשורים לנשימה. לנשימה, מעצם טבעה, יש היבטים רבים: תחושות נשימה שזורמות בתוך העצבים, תחושות נשימה שזורמות מסביב ומעל העצבים, תחושות נשימה שמתפשטות מהעצבים אל כל הנקבוביות. תחושות הנשימה המיטיבות והתחושות המזיקות מעורבות יחד, מעצם טבעם.

לסיכום:

רצוי שתמיד תשמור בתודעה את שבעת הצעדים האלו, מכיוון שהם בסיסיים לכל ההיבטים של מדיטציית הנשימה. אם תעשה זאת תוכל:

- א לשפר את האנרגיה שכבר קיימת בכל חלק בגופך, כדי שתוכל להתמודד עם דברים כמו מחלות וכאבים.
- ב להבהיר את הידע שכבר נמצא בתוכך, כך שהוא יוכל להפוך לבסיס עבור המיומנויות אשר מובילות לשחרור וטיהור הלב.

כאשר אתה מומחה בצעדים האלו ושולט בהם, זה מקביל לכך שסללת לעצמך דרך ראשית. ובנוגע לדרכים הצדדיות – הוריאציות השונות של מדיטציית הנשימה – ישנן רבות, אבל הן לא באמת חשובות. אתה תהיה בטוח לגמרי אם תישאר עם שבעת הצעדים האלו ותתרגל אותם ככל הניתן.

כאשר תלמד כיצד לסדר את הנשימה שלך, זה מקביל לכך שכל האנשים שנמצאים בבית שלך מתנהגים בצורה מסודרת. הוריאציות של מדיטציית הנשימה הן כמו אנשים שהם חיצוניים לביתך – במילים אחרות, אורחים. ברגע שהאנשים בביתך מתנהגים כשורה, האורחים שלך יהיו מוכרחים ליישר קו.

ה-"אורחים", במקרה הזה, הם הסימנים (nimitta) המזדמנים ותחושות הנשימה המזדמנות, שנוטים להגיע אל תוך טווח הנשימה שאיתה אתה עובד: הסימנים והאותות השונים שעולים מהנשימה ועשויים

להופיע כדימויים – אורות בוהקים, אנשים, חיות, אתה עצמך, אנשים אחרים; או כצלילים – קולות של אנשים, שאת חלקם אתה מזהה ואת חלקם לא. במקרים מסוימים הסימנים מופיעים כריחות – ניחוחות נעימים או מסריחים, כמו ריח של גופה. לפעמים הנשימה הנכנסת יכולה לגרום לך להרגיש כל כך מלא ברחבי הגוף, עד שאין לך תחושה של רעב או צמא כלל. לפעמים הנשימה יכולה לשלוח תחושות חמימות, חמות, קרות או מעקצצות, ברחבי הגוף כולו. לפעמים הנשימה הנכנסת יכולה לגרום לדברים שלא עלו על דעתך בעבר להופיע פתאום בתודעה.

כל הדברים האלו מסווגים כאורחים. לפני שאתה מתכוון לקבל אורחים, כדאי שתסדר את הנשימה והתודעה שלך כראוי ותהפוך אותן ליציבות ובטוחות. כאשר אתה מקבל את האורחים האלו, תחילה עליך לגרום להם להיות תחת שליטתך. אם אתה לא יכול לשלוט בהם, אל תתעסק איתם כלל. הם עלולים לגרום לך לסטות מהדרך. אבל אם תוכל להעביר אותם דרך השלבים השונים שלהם, אז בהמשך הדרך הם עשויים להביא לך תועלת.

הכוונה בלהעביר אותם דרך השלבים שלהם היא שיש לך את היכולת לשנות אותם כרצונך, באמצעות כוח המחשבה (*paṭibhāga nimitta*) – להפוך אותם לקטנים, גדולים, לשלוח אותם רחוק, להביא אותם קרוב, לגרום להם להופיע ולהיעלם, להוציא אותם החוצה, להכניס אותם פנימה. רק כאשר תצליח לעשות זאת תוכל להיעזר בהם כדי לאמן את התודעה.

לאחר שהפכת למומחה בנוגע לסימנים האלו, הם יאפשרו לכוחות חושיים מוגברים להופיע: היכולת לראות בלי לפקוח את עיניך; היכולת לשמוע צלילים רחוקים או להריח ריחות רחוקים; היכולת לטעום את האלמנטים השונים שנמצאים באוויר ויכולים להועיל לגוף להתגבר על תחושות רעב ותשוקה; היכולת לעורר ולגרום לתחושות מסוימות להופיע כרצונך – להרגיש קרירות כאשר אתה רוצה להרגיש קריר, חום כאשר אתה רוצה להרגיש חם, חמימות כאשר אתה רוצה להרגיש חמים, חזק כאשר אתה זקוק לחזק – מכיוון שהאלמנטים השונים בעולם היכולים להיות מועילים לך מבחינה פיזית, יגיעו ויופיעו בתוך גופך.

בנוסף לכך, גם התודעה תהיה מועצמת ותוכל לפתח את עין האינטואיציה (*ñāṇa-cakkhu*): היכולת לזכור גלגלי חיים קודמים, היכולת לדעת היכן יצורים חיים נולדים מחדש לאחר שהם מתים והיכולת

לטהר את הלב מתסיסת המזהמים. אם אתה פיקח, תוכל לקבל את האורחים האלו ולתת להם לעשות עבודה אצלך בבית.

אלו הן חלק מהווריאציות של מדיטציית הנשימה. אם אתה נתקל בהן בתרגול שלך, בחן אותן בדקדקנות. אל תהיה מרוצה מהדברים שמופיעים בתודעה. אל תתרגז או תנסה להכחיש את הדברים שמופיעים בה. שמור על התודעה שלך מאחזת. הישאר ניטרלי. היה זהיר ושקול. בחן בזהירות את הדברים שמופיעים, כדי לראות אם ניתן לסמוך עליהם או לא. אחרת הם עשויים להוביל אותך אל הנחות שגויות. טוב ורשעי, נכון ושגוי, גבוה ונמוך: כל הדברים תלויים בלב שלך – האם הוא שנון, חד או קהה חושים – ובכמות התושייה שלך. אם אתה קהה חושים, אפילו דברים גבוהים יכולים להפוך לנמוכים, ודברים טובים לרשעים.

ברגע שאתה יודע ומכיר את האספקטים השונים של הנשימה ואת כל הוריאציות שלה, תוכל להשיג ידע בנוגע לארבעת האמיתות הנאצלות. בנוסף, תוכל להקל על כאבים פיזיים כאשר הם מופיעים בגופך. מיינדפולנס הוא המרכיב האקטיבי בתרופה; הנשימה הנכנסת והיוצאת היא התמיסה. מיינדפולנס יכול לנקות ולטהר את הנשימה. נשימה טהורה יכולה לנקות את הדם ברחבי הגוף, וכאשר הדם נקי זה יכול להקל על מחלות רבות וכאבים גופניים. אם אתה סובל מהפרעות עצביות, לדוגמה, ההפרעות האלו ייעלמו לחלוטין. בנוסף לכך, תוכל לחזק את הגוף כך שתרגיש תחושה גדולה של בריאות ושלומות.

כאשר הגוף מרגיש בטוב, התודעה יכולה להתיישב בריכז ולנוח. וברגע שהתודעה נמצאת במנוחה, אתה תשיג כוח: היכולת להקל על כל תחושות הכאב שמופיעות כאשר אתה יושב במדיטציה, כך שתוכל לשבת למשך שעות. כאשר הגוף חופשי מכאבים, התודעה חופשייה ממזהמים (nīvaraṇa). גם הגוף וגם התודעה חזקים. זה נקרא: samādhi-balaṁ – כוח הריכז.

כאשר הריכז שלך כזה חזק, הוא יכול לעורר את יכולת ההבחנה: היכולת לראות מתח, את סיבתו, את התפרקותו ואת הדרך שמובילה אל התפרקותו, ולראות את כל הדברים האלו בבירור בנשימה.

ניתן להסביר זאת כך:

הנשימה הנכנסת והיוצאת היא מתח – הנשימה הנכנסת, המתח של הופעתם של הדברים; הנשימה היוצאת, המתח הנובע מכך שהדברים חולפים. לא להיות מודע לנשימה בזמן שהיא נכנסת ויוצאת, לא לדעת את המאפיינים של הנשימה, היא הסיבה למתח. לדעת מתי הנשימה נכנסת פנימה, לדעת מתי היא יוצאת החוצה, לדעת ולהכיר בבירור את המאפיינים שלה – כלומר, לשמור על ההשקפות שלך כך שהן בתואם עם האמת של הנשימה – זוהי השקפה נכונה, חלק מהדרך הנאצלת.

לדעת מהן דרכי הנשימה הנוחות, לדעת כיצד לשנות ולגוון את הנשימה; לדעת, "דרך הנשימה הזו אינה נוחה; אני אצטרך לנשום כך כדי להרגיש בנוח." זוהי כוונה נכונה.

המרכיבים המנטליים שחושבים על כל האספקטים של הנשימה, ומעריכים אותם נכונה, הם דיבור נכון.

לדעת ולהכיר דרכים מגוונות כדי לשפר את הנשימה; לנשום, לדוגמה, באריכות פנימה והחוצה, בקצרה פנימה והחוצה, בקצרה פנימה ובאריכות החוצה, באריכות פנימה ובקצרה החוצה, עד שאתה מוצא את הנשימה שמרגישה הכי נוחה עבורך: זוהי פעולה נכונה.

לדעת כיצד להשתמש בנשימה כדי לטהר את הדם, כיצד לאפשר לדם הטהור הזה להזין את שרירי הלב, כיצד להתאים את הנשימה כך שהיא תקל על הגוף ותרגיע את התודעה, כיצד לנשום כך שתרגיש מלא ורענן בגוף ובתודעה: זוהי פרנסה נכונה.

לנסות לתאם ולווסת את הנשימה עד שהיא תוכל להרגיע את הגוף והתודעה, ולהמשיך לנסות לעשות זאת כל עוד שאינך מרגיש לגמרי בנחת, זהו מאמץ נכון.

להיות קשוב וערני לנשימה הנכנסת והיוצאת בכל הזמנים, לדעת ולהכיר את כל האספקטים השונים של הנשימה – הנשימה שזורמת מעלה, הנשימה שזורמת מטה, הנשימה בבטן, הנשימה במעי, הנשימה שזורמת לאורך השרירים והחוצה אל כל הנקבוביות – לשים לב לדברים האלו, לעקוב אחריהם, עם כל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת: זהו מיינדפולנס נכון.

תודעה שמכוונת רק אל נושאים שקשורים לנשימה, ולא מתעסקת עם אף אובייקט אחר שעלול להפריע לכך, עד שהנשימה היא מעודנת ומאפשרת היספגות קבועה, ולאחר מכן לתובנה משחררת לעלות בו במקום: זהו ריכז נכון.

לחשוב על הנשימה זה וִיטְקָה (vitakka), כלומר מחשבות מכוונות. להתאים, לווסת ולאפשר לנשימה להתפשט, זה וִיצ'אַרָה (vicāra), כלומר הערכה. כאשר כל האספקטים של הנשימה זורמים בחופשיות ברחבי הגוף, ואתה מרגיש רענן ומלא בגוף ובתודעה: זה פִּיטִי (pīti), כלומר התעלות הנפש. כאשר הגוף וגם התודעה הם נינוחים ורגועים, אתה מרגיש שלו ונינוח: זה סוֹקָה (sukha), כלומר עונג.

ברגע שאתה מרגיש עונג, הנשימה בהכרח תישאר מכורבלת עם נושא אחד ויחיד ולא תסטה ותנוע אל עבר נושאים אחרים: זה נקרא – אֶקָאגָטָאראמָאנָה (ekaggatārammaṇa), כלומר עיסוק מתמשך בדבר יחיד. חמשת המרכיבים האלו יוצרים את השלב הראשוני של ריכז נכון.

כאשר כל החלקים האלו של הדרך הנאצלת – מעלות טובות, ריכז והבחנה – מובאים יחד ומבשילים במלואם בלב, אתה משיג תובנה אל תוך כל האספקטים של הנשימה. אתה יודע: "כשאני נושם בדרך כזו, זה מעורר מצבים מנטליים מיומנים. כשאני נושם בדרך כזו, זה מעורר מצבים מנטליים שאינם מיומנים". אתה לא נתפס ונאחז בגורמים – הנשימה כפי שהיא באה לידי ביטוי בכל האספקטים והמאפיינים שלה – המפברקים את הגוף, לא נאחז בגורמים שמפברקים את הדיבור ולא נאחז בגורמים שמפברקים את התודעה, בין אם לשלילה או לחיוב. אתה מאפשר להם להיות באותם עם טבעם המקורי: זוהי התפרקות המתח או התרתו.

דרך נוספת, אף קצרה יותר, לבטא את האמיתות הנאצלות היא זו:

1. הנשימה היוצאת והנכנסת היא האמת בנוגע למתח.
2. לא להיות מודע לנשימה הנכנסת, לא להיות מודע לנשימה היוצאת: זוהי הסיבה למתח – מודעות מעורפלת ואשלייתית.
3. לראות את כל האספקטים של הנשימה בצורה ברורה כזו, כך שתוכל להניח להם ללא תחושה של היאחזות: זוהי התפרקות המתח.
4. להיות מודע וערני, בעקביות, לכל האספקטים והמאפיינים של הנשימה: זוהי הדרך אל פירוק המתח.

כאשר תהיה מסוגל לעשות זאת, תוכל לומר שאתה הולך נכונה בדרך של מדיטציית הנשימה. יש לך מיומנות קוגניטיבית, אתה מסוגל לראות את כל ארבעת האמיתות בביור. אתה יכול להשיג שחרור. שחרור הוא תודעה שאינה נאחזת בסיבות נמוכות ובתוצאות נמוכות – כלומר, מתח והסיבה למתח; או בסיבות גבוהות ובתוצאות גבוהות – כלומר, התפרקות המתח והדרך שמובילה אל התפרקותו. זוהי תודעה שאינה נאחזת בדברים שגורמים לה לדעת, אינה נאחזת בידע, אינה נאחזת בלדעת.

כאשר אתה יכול להפריד את הדברים האלה, אז הפכת למומחה במיומנות השחרור. במילים אחרות: אתה יודע מה יוצר את ההתחלה, מה יוצר את הסוף ומה נמצא באמצע - ומאפשר לדברים להיות כפי שהם לכשעצמם. בתואם עם הפתגם:

sabbe dhammā anattā
כל התופעות הן לא-אני.

להיתפס אל הדברים שגורמים לנו לדעת – האלמנטים, הקהנדחות (khandhas), החושים והאובייקטים שלהם – זו היאחזות בסיפוק החושים (kamūpādāna). להינעל ולהיתפס אל ידע זו היאחזות בהשקפות (diṭṭhūpādāna). לא להכיר את הידיעה הטהורה, לכשעצמה, זו היאחזות בהרגלים ובדרכי פעולה (sīlabbatūpādāna). וכאשר אנחנו נאחזים בצורה כזו, הגורמים שמפברקים את הגוף, הדיבור והתודעה, שכל אחד מהם מופיע כתוצאה ממודעות מעורפלת, לבטח ישלו אותנו.

הבודהה היה מומחה מוחלט, מאסטר, ביחס לסיבות ותוצאות, בלי להינעל על סיבות נמוכות ותוצאות נמוכות או על סיבות גבוהות ותוצאות גבוהות. הוא היה מעבר לסיבות ותוצאות. מתח ושלווה, שניהם, עמדו לרשותו, אבל הוא לא היה כבול אל אף אחד מהם. הוא ידע והבין לחלוטין טוב ורשע, הוא היה מצויד באופן מלא עם אני וגם עם לא-אני, אבל הוא לא היה כבול אל אף אחד מהדברים האלו. האובייקטים שיכולים לשמש כבסיס לסיבת המתח עמדו לרשותו, אבל הוא לא היה כבול אליהם. הדרך – יכולת ההבחנה – גם היא הייתה לרשותו. הוא ידע כיצד להראות בור וחסר ידע או פיקח, וכיצד להשתמש בבורות וגם בפיקחות בעבודתו להפצת הדת הבודהיסטית. ובנוגע להתפרקות המתח, היא הייתה לרשותו אבל הוא לא נאחז בה, לא ננעל עליה, חאת הסיבה שאנו יכולים לומר, באמת ובתמים, שהמומחיות שלו הייתה שלמה.

לפני שהבודהה היה מסוגל לשחרר את הדברים האלו, הוא קודם היה צריך לעבוד כדי לגרום להם להופיע במלוא מידתם. רק אז הוא יכול היה להניח אותם בצד. הבודהה שחרר מתוך שפע, בשונה מאנשים רגילים אשר "משחררים" מתוך עוני. למרות שהוא שחרר את הדברים האלו הם עדיין היו לרשותו. הוא אף פעם לא התייחס בביטול למעלות הטובות, לריכז וליכולת ההבחנה שעליהם עבד כדי להביא לשלמות, עד ליום שבו התעורר. הבודהה המשיך להשתמש בכל ההיבטים של מעלות טובות, ריכז והבחנה, עד ליום שבו הוא נכנס אל השחרור הסופי (parinibbāna). אפילו בזמן שהוא עמד ל-"ניבאנה", הוא תרגל את יכולתו המלאה לשלוט בריכז – במילים אחרות, השחרור הסופי שלו התרחש כאשר הוא היה בין הג'האנות של צורה והעדר צורה.

לכן, אל לנו להתייחס בביטול למעלות טובות, ריכז והבחנה. חלק מהאנשים לא ישמרו על חוקי המוסר מכיוון שהם מפחדים להיות כבולים אליהם. חלק מהאנשים לא יתרגלו ריכז מכיוון שהם מפחדים להפוך לבוהים או להשתגע. אבל האמת היא שבדרך כלל, במצבנו השגרתי, אנחנו כבר בורים, כבר משוגעים, ושתרגול ריכז התודעה הוא הדבר שיביא לסיום את הבורות שלנו וירפא את השיגעון שלנו. לאחר שאימנו את עצמנו כהלכה, אנחנו נגרום להופעתה של הבחנה טהורה, כמו תכשיט מלוטש שמפיץ אור מעצם טבעו. זהו הדבר שנחשב כהבחנה אמיתית. היא מופיעה עבורנו, אינדיווידואלית, ונקראת פצ'טם (paccattam): אנחנו יכולים לעורר ולדעת אותה עבור עצמנו בלבד.

רובנו, לעומת זאת, נוטים להבין לא נכון את טבעה של יכולת ההבחנה. אנחנו לוקחים הבחנה שהיא חיקוי, מהולה ומדוללת על יד תפיסות, ומשתמשים בה כדי לדכא את הדבר האמיתי. כמו אדם שמחסה חתיכת זכוכית עם שכבה של כספית כדי שיוכל לראות את ההשתקפות שלו ושל אחרים, וחושב שהוא מצא דרך גאונית כדי להסתכל על האמת. למעשה, הוא בסך הכול קוף שמסתכל במראה, לא יותר מכך. קוף אחד הופך לשניים, והוא ימשיך לשחק עם ההשתקפות שלו עד שהכספית תתבלה ותרד, ואז הוא יהפוך למדוכדך ולא יבין מהיכן ההשתקפות הגיעה מלכתחילה. ככה זה כאשר אנחנו משיגים הבחנה שהיא חיקוי, בצורה לא מושכלת, על ידי חשיבה והעלאת השערות בתואם עם תפיסות והנחות: אנחנו הולכים לקראת צער ויגון כאשר המוות יגיע לפגוש אותנו פנים אל פנים.

הגורם המכריע בהבחנה טבעית מגיע אך ורק מאימון התודעה להיות כמו יהלום שמשקף את האור שלו עצמו – היהלום מוקף באור, קורן, בין אם הוא נמצא במקומות חשוכים או מוארים. במראה, לעומת זאת, אפשר להשתמש רק במקומות שהם כבר מוארים מלכתחילה. אבל אם תיקח את המראה אל תוך החושך, לא תוכל להשתמש בה כדי לראות את ההשתקפות שלך. אבל אבן חן מלוטשת, שמשקפת את אורה שלה עצמה, היא בוהקת זוהרת בכל מקום. לכך הבודהה התכוון כשהוא לימד שאין מקומות סודיים או חבויים בעולם אליהם יכולת ההבחנה אינה יכולה לחדור. אבן החן הזו, יכולת ההבחנה, היא הדבר שמאפשר לנו להשמיד תאוה, היאחזות ומודעות מעורפלת, ולהשיג את המצוינות הגבוהה ביותר: שחרור – חופשי מכאב, מוות, כיליון והכחדה – הקיים בטבעיות באמצעות המציאות של האל-מוות (amata-dhamma).

באופן כללי, אנחנו נוטים להתעניין רק בהבחנה ובשחרור. בין רגע, אנחנו רוצים להתחיל מיד עם הלימוד בנוגע לחוסר קביעות, מתח ולא-אני – וכאשר הדברים הם כך אנחנו לעולם לא נתקדם בתרגול. לפני שהבודהה לימד שהדברים הם אינם קבועים, הוא עבד כדי להכיר ולדעת אותם, עד שהם חשפו את חוסר הקביעות שלהם. לפני שהוא לימד שהדברים הם מלאים במתח, הוא הפך את המתח הזה לקלות ולעונג. ולפני שהוא לימד שהדברים הם לא-אני, הוא הפך את הדברים שהם לא-אני לאני – לכן הבודהה היה מסוגל לראות את הקבוע והאמיתי, שחבוי בתוך מה שאינו קבוע, מלא במתח ולא-אני. לאחר מכן, הוא אסף את כל האיכויות האלה לאחד. הוא אסף אל כל מה שאינו קבוע, מלא במתח ולא-אני, אל דבר אחד ויחיד: פבריקציות (saṅkhāra) שמסוגות במושגים של העולם – קטגוריה אחת, שווה בכל מקום ברחבי העולם. ובנוגע לדברים שהם קבועים, נעימים וה-אני, זאת הייתה קטגוריה אחרת: פבריקציות שמסוגות במושגים של הדהמה. ואז הוא הניח להן, הוא שחרר את שתי הקטגוריות בלי להיתפס אל "קבוע" או "לא קבוע", "מתח" או "קלות". לכן אנחנו יכולים להגיד שהוא השיג שחרור, טוהר, ניבאנה, מכיוון שלא היה לו צורך להינעל ולהיתפס אל פבריקציות – בין אם הן פבריקציות ביחס לעולם או ביחס לדהמה – בשום צורה.

זה היה טבע התרגול של אדוננו בודהה. אבל בנוגע לתרגול שלנו, רובנו מתנהגים כאילו שאנחנו יודעים הכול מלכתחילה ושהצלחנו בתרגול אפילו לפני שהתחלנו אותו. במילים אחרות, אנחנו רוצים פשוט להניח לדברים ולהשיג שלום ושחרור. אבל אם לא הכנו את הקרקע וביצענו את העבודה המקדימה, הדרך שבה אנו מניחים לדברים לבטח תהיה חסרה:

השלום שלנו לבטח יהיה דומה לארוחה שאינה סדירה, השחרור שלנו לבטח יהיה שגוי. אלו מאתנו שיש להם כוונות טובות, באמת ובתמים, ורוצים רק את הטוב הגבוה ביותר, צריכים לשאול את עצמם: האם הנחנו את היסודות הראויים? אם לא נניח את היסודות הראויים והמתאימים לצורך השחרור, את היסודות הראויים והמתאימים כדי להניח לדברים, כיצד נוכל אי פעם להיות חופשיים?

הבודהה לימד שמוסר ומעלות טובות יכולים להתגבר על מזהמים שהם נפוצים, הפגמים הגסים במילים ובמעשים שלנו; שריכז יכול להתגבר על זיהומי ביניים כמו תשוקה חושית, כוונות רעות, עצלות, חוסר מנוחה, אי שקט וספק; ושהבחנה יכולה להתגבר על זיהומים מעודנים כמו תאוה, היאחזות ומודעות עכורה ומעורפלת. לעומת זאת, חלק מהאנשים שיכולת ההבחנה שלהם היא חדה, שיכולים להסביר נושאים מעודנים בדוקטרינה, אינם מסוגלים להתנער ולהיפטר מזיהומים נפוצים – עליהם ניתן להתגבר אפילו על ידי מוסר ומעלות טובות. זה מראה שלבטח יש משהו חסר במעלות הטובות, בריכז וביכולת ההבחנה שלהם. המעלות הטובות שלהם הם ככל הנראה שטחיות, הריכז שלהם מלא רבב ומוכתם, יכולת ההבחנה שלהם דומה לשכבת איפור - כמו זכוכיות שמצופה בכספית – זו הסיבה לכך שהם אינם מסוגלים להשיג את המטרה. הפעולות שלהם מתאימות למימרה העתיקה: להחזיק בחרב מחוץ לנדן – להיות מומחים במילים ובתאוריות, אך ללא מרכז עבור התודעה; להטיל ביצה מחוץ לקן – לחפש אחר טוב בחוץ, בלי לאמן את התודעה להיות ממורכזת; להניח את היסודות על קרקע חולית – לנסות למצוא ביטחון בדברים שאין בהם מהות. כל הדברים האלו מוכרחים לגרום לאכזבה. אנשים כאלו עדיין לא מצאו מחסה ראוי.

לכן ראוי שנבצע את עבודת הבסיס, נכין את הקרקע ונגרום לסיבות שמובילות לטוב לעבוד יחד, מכיוון שכל ההישגים להם אנו מייחלים מגיעים מסיבות.

attanā codayattānarā
paṭīmaṅse tamattanā

עורר את עצמך. אמן את תודעתך.
התחל להרהר על נשימתך הנכנסת והיוצאת.



ג'האנה

עכשיו נסכם את השיטות לתרגול מדיטציית נשימה תחת המרכיבים של ג'האנה.

המשמעות של ג'האנה היא היספגות או התמקדות מתמשכת בדבר יחיד, למשל כאשר אנו פועלים עם הנשימה.

1. לג'האנה הראשונה יש חמישה מרכיבים:

- א. מחשבות מכוונות (vitakka): חשוב על הנשימה עד שתוכל לשמור אותה בתודעה בלי להיות מוסח.
- ב. עיסוק מתמשך בדבר יחיד (ekaggatārammaṇa): שמור על התודעה עם הנשימה. אל תאפשר לה לסטות אל עבר תפיסות או עיסוקים אחרים. עקוב אחר המחשבות שלך והשגח עליהן כך שתעסוקנה רק בנשימה, עד לנקודה בה הנשימה מרגישה נוחה. (התודעה הופכת להיות אחת, במנוחה וברגיעה עם הנשימה).
- ג. הערכה (vicāra): הרגש כיצד ניתן לאפשר לתחושת הנשימה הנוחה הזו להתפשט ולהתחבר אל תחושות הנשימה האחרות ברחבי הגוף. אפשר לתחושות הנשימה האלו להתפשט, עד שהן מתחברות יחד ברחבי הגוף כולו. ברגע שהגוף הופך להיות רגוע, בעזרת הנשימה, תחושות של כאבים יירגעו בהדרגה. הגוף יתמלא באנרגיית נשימה טובה. (התודעה ממוקדת אך ורק בעניינים שקשורים לנשימה).

שלושת האיכויות האלו מוכרחות לחבור יחד, ולהתייחס אל אותו זרם הנשימה כדי שהג'האנה הראשונה תופיע. זרם הנשימה הזה יכול לקחת אותך כל הדרך אל הג'האנה הרביעית. מחשבות מכוונות, עיסוק מתמשך בדבר יחיד והערכה מתפקדים כסיבות. כאשר הסיבות הן בשלות לגמרי, התוצאות יופיעו:

- ד. התעלות (pīti): תחושה חזקה ומשמעותית של מלאות ורעננות, בגוף ובתודעה, שמגיעה ישירות אל הלב ואינה תלויה בדברים אחרים מלבדה.

ה. עונג (sukha): קלות פיזית המופיעה כתוצאה מכך שהגוף דומם ושקט, יציב ובלתי מעורער (kāya-passaddhi); סיפוק תודעתי המופיע מכיוון שהתודעה רגועה ונינוחה לכשעצמה, בלתי מוסחת, בלתי מעורערת, נינוחה ואצילית (citta-passaddhi).

תחושות ההתעלות והעונג הן התוצאות. הגורמים של הג'האנה הראשונה, אם כך, מתחלקים בפשטות לשני סוגים: סיבות ותוצאות.

כאשר ההתעלות והעונג מתחזקים, הנשימה הופכת למעודנת יותר. ככל שתישאר ממוקד בהיספגות מדיטיבית למשך זמן רב יותר, כך התוצאות יהיו חזקות יותר. זה מאפשר לך להניח למחשבות המכוונות ולהערכה (הכנת השטח הראשונית), ואז – כאשר אתה מסתמך לחלוטין רק על גורם אחד, עיסוק מתמשך בדבר יחיד – אתה נכנס אל תוך הג'האנה השנייה (magga-citta, phala-citta).

2. לג'האנה השנייה יש שלושה מרכיבים: התעלות, עונג ועיסוק מתמשך בדבר יחיד (magga-citta). הכוונה היא למצב המנטלי אשר טעם את התוצאות שהגיעו מהג'האנה הראשונה. לאחר שאתה נכנס אל הג'האנה השנייה, תחושות ההתעלות והעונג הופכות לחזקות יותר מכיוון שהן מסתמכות על גורם אחד, עיסוק מתמשך בדבר יחיד. המרכיב של עיסוק מתמשך בדבר יחיד משגיח אחר עבודת המדיטציה, ודואג לשמר אותה מכאן ואילך על ידי: התמקדות בנשימה כך שהיא הופכת להיות יותר ויותר מעודנת, והישארות במצב יציב ושקט עם תחושה של התרעננות וקלות, בגוף ובתודעה. התודעה יציבה ומסופקת, אף יותר מאשר לפני כן. תוך כדי כך שאתה ממשיך להתמקד, תחושות ההתעלות והעונג מתחזקים ומתחילים להתרחב ולהתכווץ. המשך להתמקד בנשימה והפנה את התודעה אל רמה עמוקה ומעודנת יותר, כדי להתחמק מתחושות ההתעלות והעונג, וכך תיכנס אל הג'האנה השלישית.

3. לג'האנה השלישית יש שני מרכיבים: עונג ועיסוק מתמשך בדבר יחיד. הגוף שקט, חסר תנועה ומבודד. אין תחושות של כאב שמופיעות כדי להפריע לו. התודעה מבודדת ושקטה, דוממת. הנשימה מעודנת, זורמת בחופשיות, רחבה. זוהר – לבן כמו כותנה – נכנס וחודר אל הגוף כולו, משקיט את כל תחושות חוסר הנוחות הפיזיות והמנטאליות. המשך להתמקד בהתבוננות ומעקב אחר הנשימה המעודנת והרחבה, ושום דבר אחר מלבדה. התודעה חופשייה: אין מחשבות בנוגע לעבר או לעתיד שמפריעות לה. התודעה עומדת בכוחות עצמה. ארבעת האלמנטים –

אדמה, מים, אש ורוח – נמצאים בהרמוניה ברחבי הגוף. אתה כמעט יכול לומר שהם טהורים ברחבי הגוף כולו, מכיוון שלנשימה יש את הכוח לשלוט ולטפל כהלכה בכל האלמנטים האחרים, ולשמור עליהם בהרמוניה ובתיאום אחד עם השני. מיינדפולנס מזווג עם עיסוק מתמשך בדבר יחיד, והם מתפקדים כסיבות. הנשימה ממלא את הגוף. מיינדפולנס ממלא את הגוף.

התמקד בה. התודעה בהירה ועוצמתית, הגוף קל. תחושות העונג שקטות, דוממות. תחושת הגוף שלך מרגישה יציבה ושווה, מאחזת, ללא פערים או מעידות במודעות שלך – כך שאתה יכול להניח לתחושות העונג. תחושות העונג שמתגשמות בגוף הופכות לשקטות, דוממות, מכיוון שארבעת האלמנטים חופשיים מתנועה ונמצאים באיזון. לעיסוק המתמשך בדבר יחיד, כלומר לסיבה, יש את הכוח להתמקד מטה, חזק יותר, ולקחת אותך אל הג'האנה הרביעית.

4. לג'האנה הרביעית יש שני מרכיבים: השתוות הנפש (upekkhā) ועיסוק מתמשך בדבר יחיד, או מיינדפולנס. השתוות הנפש והעיסוק המתמשך בדבר יחיד, בג'האנה הרביעית, ממוקדים בעוצמתיות – מוצקים, יציבים ובטוחים. אלמנט הנשימה שקט לגמרי, חופשי מאדוות, זרמים מנוגדים ופערים. התודעה, טבעית ודוממת, חופשייה מכל ההתעסקויות עם העבר והעתיד. הנשימה, המרכיבה את ההווה, היא שקטה כמו האוקיינוס או האוויר כשהם חופשיים מזרמים או גלים. אתה יכול להבחין במראות וצלילים רחוקים, לדעת אותם, מכיוון שהנשימה מאחזת. הנשימה אינה נעה ונדה – מתפקדת כמו מסך קולנוע המספק השתקפות ברורה של כל דבר שמוקרן עליו. ידע מופיע בתודעה: אתה יודע אבל נישאר שקט ודומם. התודעה נורמלית, טבעית ושקטה; הנשימה נורמלית, טבעית ושקטה; העבר, ההווה והעתיד כולם נורמליים, טבעיים ושקטים. זהו עיסוק מתמשך בדבר יחיד אמיתי, הממוקד בשקט הבלתי מעורער, חסר הדאגה, של הנשימה. כל חלקי הנשימה בגוף מתחברים, כך שאתה יכול לנשום דרך כל הנקבוביות. אתה לא צריך לנשום דרך הנחיריים, מכיוון שהנשימה הנכנסת והיוצאת, וההיבטים האחרים של הנשימה בגוף, יוצרים שלם אחד ומאוחד. כל ההיבטים של אנרגיית הנשימה מאחזים, שווים ומלאים. לכל ארבעת האלמנטים יש מאפיינים זהים. התודעה שקטה, דוממת לחלוטין.

המיקוד חזק; האור, זוהר ובוהק.
 ככה זה לדעת, להכיר, את מסגרת ההתייחסות הגדולה.
 התודעה קורנת ובהירה –
 כמו אור השמש
 אשר, כאשר הוא אינו חסום על ידי עננים או ערפל,
 מאיר את הארץ.

התודעה מפיצה אור לכל הכיוונים. הנשימה קורנת, התודעה קורנת
 לחלוטין, בזכות מיקוד המיינדפולנס.

המיקוד חזק; האור, בוהק, זוהר... יש לתודעה כוח וסמכות. כל ארבעת
 מסגרות ההתייחסות מתכנסות אל אחת. לא קיימת תחושה ש, "זה הגוף...
 זו תחושה... זו התודעה... זו איכות מנטאלית." זה לא מרגיש שהן ארבעה.
 לפיכך, זה נקרא מסגרת ההתייחסות הגדולה, מכיוון שאף אחת
 מהמסגרות אינה מופרדת, בשום דרך, מהאחרת.

התודעה מכוונת ביציבות,
 מרוכזת ואמיתית,
 בזכות כוח המיקוד שלה.

מיינדפולנס וערנות נאספות והופכות לאחד: זאת המשמעות של "דרך
 מאוחדת" (ekāyana-magga). האיחוד בין ארבעת האלמנטים וארבעת
 מסגרות ההתייחסות, ארבעה באחד, מעורר אנרגיה עצומה וערנות – האש
 הפנימית המטהרת (tapas) שיכולה להסיר לחלוטין את החשיכה
 שחוסמת את הראייה.

תוך כדי כך שאתה מתמקד חזק יותר על הבהירות והזוהר של התודעה,
 כוח מופיע כתוצאה מכך שאתה מניח לכל המחשבות והתפיסות
 שמעסיקות אותה. התודעה עומדת לבדה, כמו אדם שטיפס אל פסגת הר
 ולכן יש לו את הזכות להתבונן אל עבר כל הכיוונים. מקום משכנה של
 התודעה – הנשימה, שתומכת בחופש של התודעה ובגדולתה – נמצאת
 במצב גבוה, מרומם, לכן התודעה יכולה לראות בבירור את המיקום של
 כל פבריקציות הדהמה (saṅkhāra) – אלמנטים, קהנדָה, ושערי החושים
 (āyatana). כמו אדם שלקח עימו מצלמה לטיסה במטוס ויכול לצלם

תמונות של כל הדברים הנמצאים מטה. באותו האופן, אדם שהגיע אל השלב הזה (lokavidū), יכול לראות את העולם ואת הדהמה כפי שהם באמת.

בנוסף, מודעות מסוג אחר הקשורה לתודעה – הנקראת תובנת משחררת או מיומנות השחרור – מופיעה גם כן. האלמנטים או המאפיינים של הגוף משיגים און (kāya-siddhi); התודעה משיגה כוח עמיד. כאשר אתה רוצה ידע בנוגע לעולם או לדהמה, מקד את התודעה בחזקה, בכבודת, בנשימה. כאשר הכוח המרוכז של התודעה פוגע באלמנט הטהור, ידע אינטואיטיבי יצוץ באלמנט הזה, בדיוק כמו שסיכה של פטפון, כאשר היא נוגעת בתקליט, תגרום לצלילים להופיע ולהישמע. ברגע שהמיינדפולנס שלך ממוקד באובייקט שהוא טהור, אז אם אתה מעוניין בתמונות, תמונות יופיעו; אם אתה מעוניין בצלילים, צלילים יופיעו. בין אם אלו דברים קרובים או רחוקים, עניינים שקשורים לעולם או לדהמה, בנוגע לעצמך או לאנשים אחרים, בעבר, בהווה או בעתיד – כל דבר שאתה רוצה לדעת. בזמן שאתה מתמקד מטה, בנשימה, חשוב על הדבר שאתה רוצה לדעת והוא יופיע. זוהי נְיָאנָה (ñāṇa) – רגישות אינטואיטיבית שיכולה לדעת את העבר, ההווה והעתיד – רמת מודעות חשובה שרק אתה בעצמך, ובעבור עצמך, יכול לדעת. האלמנטים הם כמו גלי רדיו שעוברים דרך האוויר. אם התודעה והמיינדפולנס שלך חזקים והמיומנויות שלך מפותחות כהלכה, תוכל להשתמש באלמנטים האלו כדי להתחבר אל העולם כולו, כך שידע יוכל להופיע ולהתעורר בתוכך.

כאשר אתה שולט בג'האנה הרביעית, היא יכולה להוות בסיס לשמונה מיומנויות:

1. וִיפָאסְנָה-נְיָאנָה (Vipassanā-ñāṇa): ידע אינטואיטיבי בהיר וברור אל תוך התופעות הפיזיות והמנטאליות בזמן שהן מופיעות, נשארות ומתפרקות. זוהי תובנה מסוג מיוחד, שמגיעה אך ורק מאימון התודעה. היא יכולה להתרחש בשתי דרכים:

(א) לדעת בלי להצטרך לחשוב בנוגע לנושא;

(ב) לדעת לאחר שחשבת בנוגע לנושא – אך לא לאחר מחשבה רבה כמו במקרה של ידע רגיל ושגרתי. חשוב לרגע על הדבר שאתה רוצה לדעת והוא מיד יהיה ברור – בדומה לפיסת כותנה שספוגה בדלק, העולה מיד

בלהבות כאשר אתה מצית אותה בעזרת גפרור. האינטואיציה והתובנה במקרה הזה הן מהירות ושונות מיכולת הבחנה רגילה ושגרתית.

2. מאנומאיִדְהִי (Manomayiddhi): כוחות נפשיים. היכולת להשתמש במחשבות כדי להשפיע על אירועים.

3. אִידְהִיִּדְהִי (Iddhividhi): היכולת להפיגין כוחות על טבעיים. לדוגמה, ליצור תמונות ודימויים במצבים מסוימים שרק קבוצות מסוימות של אנשים יוכלו לראות.

4. דִּיבַּסוֹטָה (Dibbasota): היכולת לשמוע צלילים רחוקים.

5. סֶטוֹפָּאִיָּה-נִיאָנָה (Cetopariya-ñāṇa): היכולת לדעת את הרמה – טובה או רשעית, גבוהה או נמוכה – של תודעתם של אחרים.

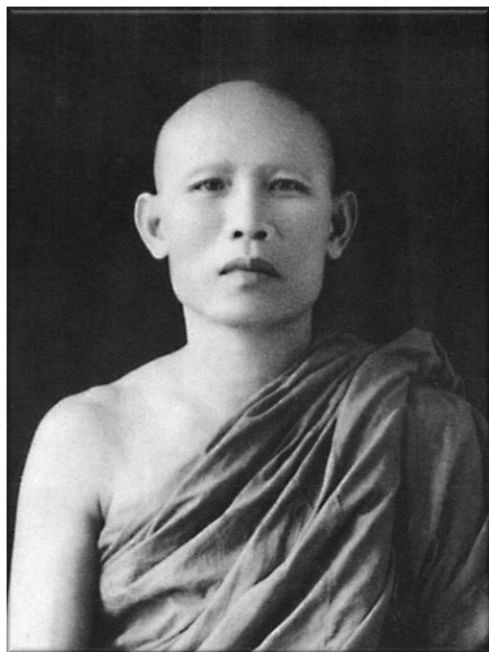
6. פּוּבְּנִיבָּסָנִיבָּסָטִי-נִיאָנָה (Pubbenivāsānussati-ñāṇa): היכולת לזכור גלגולי חיים קודמים. (אם תשיג את המיומנות הזו לא תצטרף להמשיך לתהות אם, לאחר המוות, ישנה לידה מחדש או השמדה מוחלטת).

7. דִּיבַּצֶּ'אִקְהוּ (Dibbacakkhu): היכולת לראות מראות ודימויים גסים ומעודנים, רחוקים וקרובים.

8. אֶסָבָּאִקְהָיָה-נִיאָנָה (Āsavakkhaya-ñāṇa): היכולת להפחית ולחסל לחלוטין את תסיסת המזהמים בלב.

שמונת המיומנויות האלה מגיעות אך ורק מתרגול ריכוז התודעה, וזאת הסיבה שכתבתי את המדריך המתומצת הזה לריכוז וג'האנה, המבוסס על הטכניקה של לשמור על הנשימה בתודעה. אם אתה שואף להשיג את הטוב היכול לנבוע מהדברים האלו, רצוי שתפנה את תשומת ליבך לאימון הלב והתודעה שלך.

שיעורים בסמאדהי



אג'אהן לי דהמהדהארו



עבודת הבסיס

30 יולי, 1956

אם, כאשר אתה יושב למדוט, אתה לא מסוגל להתבונן בנשימה לעת עתה, אמור לעצמך: "עכשיו אני מתכוון לנשום פנימה. עכשיו אני מתכוון לנשום החוצה." במילים אחרות, בשלב הזה של התרגול אתה הוא זה שעושה את הנשימה. אתה לא מאפשר לנשימה להיכנס פנימה ולצאת החוצה באופן טבעי. אם אתה יכול לשמור את זה בתודעה בכל פעם שאתה נושם, בקרוב תוכל לתפוס ולהחזיק בנשימה.

כאשר אתה שומר על המודעות שלך בתוך הגוף, אל תנסה לכלוא אותה בתוכו. במילים אחרות, אל תנסה לאלץ את התודעה להיכנס לטראנס, אל תנסה לאלץ את הנשימה או לעצור אותה עד לנקודה בה אתה מרגיש חוסר נעימות או הגבלה. עליך לתת לתודעה חופש פעולה. המשיך לצפות בתודעה, להשגיח עליה, כדי שתוכל לוודא שהיא נשאר מופרדת מהמחשבות שלה. אם תנסה לאלץ את הנשימה ולהכניע את התודעה, הגוף שלך ירגיש מוגבל, חסום, ואתה לא תרגיש תחושה של רווחה וקלות בעבודת המדיטציה שלך. אתה תתחיל להרגיש כאבים ומכאובים, והרגליים שלך עשויות להירדם. אז פשוט אפשר לתודעה להיות במצבה הטבעי והמשיך לצפות בה, לשמור עליה, כדי לוודא שהיא אינה חומקת החוצה אל עבר מחשבות חיצוניות.

כאשר אנחנו שומרים על התודעה שלא תחמוק החוצה ותנדוד אל עבר התפיסות שלה, וגם מונעים מתפיסות להתגנב פנימה אל תוך התודעה, זה כמו לסגור את החלונות והדלתות שלנו כדי למנוע מכלבים, חתולים וגנבים להתגנב פנימה אל תוך הבית שלנו. המשמעות היא שאנחנו סוגרים את שערי החושים שלנו ולא מקדישים תשומת לב כלל למראות שמגיעים דרך העיניים, לצלילים שמגיעים דרך האוזן, לריחות שמגיעים דרך האף, לטעמים שמגיעים דרך הלשון, לתחושות מגע שמגיעות דרך הגוף ולמחשבות והתפיסות שמעסיקות אותנו ומגיעות דרך התודעה. עלינו לחתוך ולהסיר את כל התפיסות והמושגים – טובים או רעים, ישנים או חדשים – שמגיעים דרך דלתות החושים האלה.

כאשר אנחנו מסירים תפיסות בצורה כזו, זה לא אומר שאנחנו מפסיקים לחשוב. המשמעות היא שאנחנו מביאים את החשיבה שלנו פנימה, כדי להפיק ממנה תועלת, על ידי התבוננות בנושא המדיטציה שלנו והערכתו. אם נשתמש בתודעה שלנו ונפעיל אותה בדרך זו אז לא יגרם שום נזק, לעצמנו או לתודעה. למעשה, התודעה נוטה להיות פעילה כל הזמן, לעבוד כל הזמן, אבל העבודה שהיא לוקחת בה חלק היא בדרך כלל שטותית – עם הרבה רעש, המולה וטרחה, אך ללא תוכן אמיתי. לכן אנחנו צריכים למצוא לתודעה עבודה שיש בה ערך – עבודה שלא תפגע בה, דבר שבאמת ראוי לעשותו. זוהי הסיבה שאנחנו מתרגלים מדיטציית נשימה ומתמקדים בנשימה ובתודעה שלנו. שימו בצד את כל העבודות האחרות שלכם והסתפקו רק במדיטציית הנשימה, ושום דבר אחר מלבדה. זוהי הגישה המנטלית שאתם צריכים כאשר אתם מתרגלים מדיטציה.

המכשולים שמגיעים מהתפיסות שלנו לגבי העבר והעתיד הם כמו עשבים שוטים שצומחים בשדה שלנו. הם גונבים את כל חומרי המזון מהקרקע עד שליבולים שלנו לא נשאר ממה להזין את עצמם. בנוסף לכך, העשבים השוטים גורמים לשדה להראות כמו שדה טרשים. אין להם שימוש כלל, מלבד כאוכל עבור הפרות ושאר בעלי החיים שעוברים דרך השדה. אם תאפשר לשדה שלך להתמלא בעשבים שוטים, היבולים שלך לא יוכלו לגדול ולצמוח. באותו האופן, אם לא תרוקן את התודעה שלך מהתפיסות והמחשבות שמעסיקות אותה, לא תוכל להפוך את ליבך לטהור. תפיסות הן מזון עבור אנשים בורים שחושבים שהן טעימות, אבל אנשים חכמים ובבונים אינם אוכלים אותן כלל.

חמשת המכשולים – תשוקה חושית, כוונת זדון, עייפות וישנוניות, אי שקט, חרדה וספק – הם כמו סוגים שונים של עשבים. אי שקט וחרדה הם כנראה הרעילים ביותר מכולם, מכיוון שהם גורמים לנו להיות מוסחים, לא מרוכזים וגם חרדים בו זמנית. אי שקט וחרדה דומים לעשב קוצני עם עלים מחודדים ודוקרניים. אם תיתקל בו, אתה תקבל פריחה מגרדת בכל חלקי גופך. אז כאשר אתה רואה אותו, השמד אותו. אל תאפשר לו לגדול בשדה שלך כלל.

מדיטציית נשימה – לשמור את הנשימה ביציבות בתודעה – היא השיטה הטובה ביותר שהבודהה לימד כדי למחוק ולחסל את המכשולים האלו. אנחנו משתמשים במחשבות מכוונות כדי להתמקד בנשימה,

ובהערכה כדי לווסת ולהתאים אותה. מחשבות מכוונות הן כמו מחרשה; הערכה היא כמו משדדה. אם נמשיך לחרוש ולשדד את השדה שלנו, לעשבים השוטים לא תהיה הזדמנות לצמוח והיבולים שלנו לבטח ישגשו ויישאו פירות רבים.

השדה, במקרה הזה, הוא הגוף שלנו. אם נקדיש מחשבה רבה והערכה לאיכות הנשימה שלנו, ארבעת האלמנטים של הגוף יהיו מאוזנים, שלווים ובשלום. הגוף יהיה בריא וחזק, התודעה תהיה רגועה, שלווה ופתוחה לרווחה - חופשייה מהמכשולים.

לאחר שהשלמת את עבודת הניקוי והיישור של השדה שלך, אז היבולים של תודעתך – האיכויות של הבודהה, הדהמה, והסנגהה – לבטח ישגשו. ברגע שתפנה את התודעה אל הנשימה אתה תרגיש תחושה של עונג והתרעננות. ארבעת בסיסי הכוח (אידיהיפאדא - iddhipada) – התשוקה לתרגול, נחישות בתרגול, התכווננות ושיקול דעת בנוגע לתרגול שלך – יתפתחו צעד אחר צעד. ארבעת האיכויות האלה דומות לארבעת הרגליים של שולחן השומרות עליו יציב וישר. הן סוג של כוח שתומך בחזק ובהתקדמות שלנו, אל עבר רמות גבוהות יותר בתרגול.

דרך נוספת להסביר זאת היא להשוות את ארבעת האיכויות האלה למרכיביו של שיקוי בריאות. כל אדם ששותה את השיקוי יחיה חיים ארוכים. אם אתה רוצה למות, אתה לא חייב לשתות אותו – אבל עליך לשתות הרבה ממנו אם אתה לא רוצה למות. ככל שתשתה יותר מהשיקוי, כך המזהמים בתודעתך ייעלמו מהר יותר. במילים אחרות, המזהמים שלך ימותו. לכן, אם אתה יודע שיש לתודעה שלך מחלות רבות, זהו שיקוי הבריאות עבורך.



אומנות השחרור

17 אוקטובר, 1956

כאשר אתה יושב למדוט, גם אם אינך משיג ידע אינטואיטיבי כלשהו, וודא שאתה לכל הפחות יודע את זה: כאשר הנשימה נכנסת, אתה יודע. כאשר היא יוצאת, אתה יודע. כאשר היא ארוכה, אתה יודע. כאשר היא קצרה, אתה יודע. בין שהנשימה מרגישה נוחה או לא נוחה, אתה יודע. אם, לכל הפחות, אתה יודע את הדברים האלה, אתה מתרגל היטב. בנוגע לכל המחשבות והתפיסות (סַנְיָא - sañña) שמגיעות אל תוך התודעה, נפנף אותן – בין שהן טובות או רעות, עוסקות בעבר או בעתיד. אל תאפשר להן להפריע למה שאתה עושה – ואל תרדוף אחריהן כדי לתקן אותן. כאשר מחשבה כזו מגיעה ונכנסת אל התודעה, פשוט אפשר לה להגיע ואז לחלוף. שמור על המודעות שלך רגועה וחסרת דאגה, בהווה.

כאשר אנחנו אומרים שהתודעה נעה לכאן ולשם, למעשה, זאת לא התודעה שנעה. רק התפיסות נעות. תפיסות הן כמו הצללים של התודעה. אם הגוף אינו זז, כיצד יוכל הצל שלו לזוז? תזזת הגוף גורמת לצל לזוז, וכאשר הצל זז, כיצד תוכל לתפוס אותו? קשה לתפוס צללים, קשה להיפטר מהם, קשה לגרום להם לעמוד במקום אחד ללא תזוזה. המודעות שמרכיבה את ההווה, את הרגע הנוכחי: זוהי התודעה האמיתית. המודעות שהולכת לרדוף אחרי התפיסות היא רק צל. מודעות אמיתית – "ידיעה" – נשארת במקום. היא אינה עומדת, הולכת, מגיעה או חולפת. התודעה הזו, כלומר המודעות שאינה פועלת בשום דרך, אינה מגיעה או חולפת, אינה נעה קדימה או אחורה – התודעה הזו היא שקטה, דוממת ואינה מוטרדת. וכאשר התודעה היא כזו, במצבה הנורמלי, המאוזן והבלתי מוסח – כלומר, כאשר אין לה צללים כלל – אנחנו יכולים לנוח בשלווה. אבל אם התודעה אינה יציבה, נעה ונדה ואינה בטוחה – תפיסות מופיעות בה וחולפות החוצה ממנה במהירות הבזק, ואנחנו הולכים לרדוף אחריהן. מקווים לגרור אותן בחזרה פנימה. הטעות שלנו היא שאנחנו רודפים אחריהן. זהו הדבר שאנחנו צריכים לתקן. תגיד לעצמך: "אין שום דבר לא בסדר עם התודעה שלי." רק שם לב לצללים והיזהר מהם.

אתה לא יכול לשפר את הצל שלך. נגיד, לדוגמה, שהצל שלך שחור: אתה יכול לקרצף אותו עם סבון עד יום מותך ועדיין הוא יהיה שחור, מכיוון שאין לו ממשות. כך גם לגבי התפיסות שלך. אתה לא יכול לסדר אותן, אתה לא יכול לתקן אותן, מכיוון שהן רק דימויים שמטעים אותך.

לכן הבודהה לימד שכל מי שלא מכיר את האני, הגוף, התודעה והצללים שלה, סובל מאוּיג'ה (avijjā) – חשכה, ידע אשלייתי. כל מי שחושב שהתודעה היא האני, שהאני הוא התודעה, שהתודעה היא התפיסות שלה – כל מי שמבולבל לגבי הדברים בצורה כזו – הוא אשלייתי ואבוד, כמו אדם שהלך לאיבוד בג'ונגל. אין סוף קשיים מופיעים כאשר אתה אבוד בג'ונגל. ישנן חיות פראיות שאתה צריך לחשוש מפניהן, בעיות במציאת מזון ומקום לישון בו. לכל כיוון שאליו אתה מסתכל, אתה לא רואה דרך החוצה. אבל אם אנחנו אבודים בעולם זה הרבה יותר גרוע מאשר להיות אבודים בג'ונגל, מכיוון שאנחנו לא יכולים להבדיל בין יום ללילה. אין לנו שום סיכוי למצוא בהירות, מכיוון שהתודעה שלנו חשוכה כתוצאה מאוּיג'ה.

המטרה באימון התודעה שתהיה שקטה ודוממת היא להפוך את הדברים לפשוטים. כאשר הדברים מפושטים, לא מסובכים, התודעה יכולה להתיישב, להירגע ולנוח. לאחר שהתודעה נחה היא תהפוך בהדרגה לבהירה, לכשעצמה, ותאפשר לידע להתעורר. אבל אם נאפשר לדברים להיות מסובכים – אם נאפשר לתודעה להסתבך עם מראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות מגע ורעיונות – זוהי חשכה. במקרה כזה, לידע לא תהיה הזדמנות להופיע.

כאשר ידע אינטואיטיבי אכן מתעורר, הוא יכול – אם אתה יודע כיצד להשתמש בו – להוביל לתובנה משחררת. אבל אם תאפשר לעצמך להיסחף אחר ידע בנוגע לעבר או לעתיד, לא תוכל להתעלות מעבר לרמה הרגילה והשגרתית. במילים אחרות, אם תתעסק יותר מדי עם ידע לגבי דברים פיזיים, בלי להשיג תובנה לגבי דרכי הפעולה של התודעה, זה עלול להשאיר אותך ילדותי ולא בוגר מבחינה רוחנית.

נניח, לדוגמה, שחזיון מופיע בזמן תרגול המדיטציה ואתה ניתפס בו: אתה משיג ידע בנוגע לגלגולי חיך הקודמים ומאוד מתרגש מכך. דברים שלא ידעת בעבר, עכשיו אתה יודע אותם. דברים שלא ראית בעבר, עכשיו

אתה רואה אותם – והם גורמים לך להרגיש יותר מדי מרוצה או נרגז. מדוע? מכיוון שאתה לוקח אותם יותר מדי ברצינות. אתה עשוי לראות חיזיון של עצמך כאציל, שליט, קיסר גדול או מלך – משגשג ומצליח, עשיר ורב השפעה. אם תאפשר לעצמך להרגיש מרוצה זה נחשב כהתפנקות בעונג. סטית מדרך האמצע. מצד שני, אתה עשוי לראות את עצמך בחיזיון כאדם או חיה שלא היית מעוניין להיות: חזיר, כלב, ציפור או עכבר, נכה או מעוות. אם תאפשר לעצמך להתרגז זה נחשב כהתפנקות בהלקאה עצמית – ושוב, סטית מהדרך. חלק מהאנשים ממש מאפשרים לעצמם להיסחף: ברגע שהם מתחילים לראות דברים, הם חושבים שהם משהו מיוחד. בדרך כזו או אחרת, הם חושבים שהם טובים יותר מאנשים אחרים. הם מאפשרים לעצמם להיות גאוותנים ויהירים – והדרך הנכונה נעלמת בלי שהם אפילו יודעים שהיא נעלמה. אם אתה לא זהיר, ידע שגרתני עלול להוביל אותך למקומות כאלו.

אבל אם תשמור על עקרון אחד ביציבות בתודעה, תוכל להישאר בדיוק על הדרך: לא משנה מה מופיע – טוב או רע, נכון או שגוי – אל תאפשר לעצמך להרגיש מרוצה, אל תיתן לעצמך להתרגז. שמור על התודעה מאחנת וניטרלית, ויכולת ההבחנה תופיע ותעלה. אתה תראה שהחיזיון או הסימן שהופיע במדיטציה מציג את האמת בנוגע למתח: הוא מופיע (נולד), מתפוגג (מזדקן) ונעלם (מת).

אם תיתפס באינטואיציות שלך ותיאחז בהן, אתה תיכנס לצרות. ידע שהוכח ככחב יכול לפגוע בך. ידע שהוכח כנכון יכול ממש לפגוע בך. אם אתה יודע שהידע שהופיע הוא נכון ואתה מספר אותו לאנשים אחרים, אתה מתרברב. אם מסתבר שזהו ידע כחב, הוא עלול לפגוע בך. זאת הסיבה שאנשים שבאמת יודעים אומרים שידע הוא עיקר המתח: הוא עלול לפגוע בך. ידע הוא חלק משיטפון ההשקפות והדעות (דיטטה-אוגה, ditthi-ogha) שעלינו לחצות. אם אתה נאחז בידע, זה אומר שסטית מהדרך. אם אתה יודע, אז פשוט דע, ומעבר לכך הנח לדברים. אתה לא צריך להתרגש או להיות מרוצה מכך. אתה לא צריך ללכת ולספר לאנשים אחרים.

אנשים שלמדו מעבר לים, כאשר הם חוזרים אל שדות האורז, לא הולכים לספר את מה שלמדו לבני המשפחה והחברים שנשארו בבית. הם

מדברים על דברים שגרתיים בדרך שגרתית. הסיבות לכך שהם לא מדברים על הדברים שלמדו הן: (1) אף אחד לא יבין אותם; (2) זה לא ישרת אף מטרה. אפילו כאשר הם נמצאים עם אנשים שכך יכולים להבין אותם, הם לא מציגים לראווה את הדברים שלמדו. כך ראוי להתנהג כשאתה מתרגל מדיטציה. לא משנה כמה אתה יודע, עליך להתנהג כאילו שאינך יודע דבר – מכיוון שזו הדרך שבה אנשים מנומסים מתנהגים באופן טבעי. אם אתה מתרברב בנוגע לדברים שאתה יודע, זה כבר לא טוב. אם אנשים לא מאמינים לך, זה עלול להחמיר את המצב אף יותר.

לכן, ביחס לכל דבר שאתה יודע, פשוט הֵיָה מודע לכך והנח לו. אל תאפשר להנחה "אני יודע" להתקיים. כאשר תהיה מסוגל לעשות זאת, התודעה שלך תוכל להשיג את הידע הנשגב, חופשייה מכל היאחזות.

לכל דבר בעולם יש את האמת שלו. גם לדברים שאינם נכונים יש את האמת שלהם – כלומר, האמת שלהם היא שהם כזבים. זאת הסיבה שעלינו לשחרר את הנכון וגם את הכוזב. ברגע שאנחנו יודעים את האמת ויכולים לשחרר אותה, נוכל להיות רגועים וקלילים. לא נישאר בידיים ריקות. זה כמו שיש לך הרבה כסף: במקום לסחוב אותו איתך לכל מקום, אתה עורם אותו ושומר אותו בבית שלך. יכול להיות שאין לך כסף בכיסים, אבל למרות זאת אתה לא עני.

אותו הדבר לגבי אנשים שבאמת יודעים. גם כאשר הם מניחים לידע שלהם ומשחררים אותו, הוא עדיין נמצא שם. זאת הסיבה שהתודעה של אנשים אצילים אינה נסחפת. הם מאפשרים לדברים לחלוף, הם משחררים אותם – אבל לא בצורה בזבזנית או לא אחראית. הם משחררים כמו שאנשים עשירים משחררים: למרות שהם שחררו, עדיין יש להם עושר רב. ערמות של כסף.

אבל בנוגע לאנשים שמניחים ומשחררים כמו אביונים, הם לא יודעים מה משתלם וכדאי, ומה לא. כשהם זורקים לפח דברים משתלמים וכדאיים, הם צועדים אל עבר אסון. לדוגמה, הם עשויים לחשוב שאין אמת בשום דבר – אין אמת למצרפים (khandha), אין אמת לגוף, אין אמת למתח, לסיבה למתח, להתפרקות המתח, לדרך שמובילה אל התפרקות המתח, ואין אמת לשחרור. הם לא משתמשים במוח שלהם כלל. הם

עצלנים מדי מכדי לעשות משהו, אז הם מניחים לכל הדברים ומשחררים אותם. זורקים את הכל. זה נקרא להניח ולשחרר כמו אביון. בדומה להרבה חכמים בני זמננו: כאשר יחזרו לאחר המוות, הם שוב פעם יהיו עניים.

בנוגע לבודהה, הוא הניח רק לדברים הנכונים והכזבים שהופיעו בגוף ובתודעה שלו – אבל הוא לא זנח את הגוף והתודעה שלו. זאת הסיבה לכך שהוא הפך להיות עשיר, עם מספיק עושר כדי להעביר הלאה לממשיכי דרכו. זאת הסיבה שממשכי דרכו לעולם לא צריכים לדאוג שהם יהיו עניים.

לכן אנחנו צריכים לקחת את הבודהה כדוגמה. אם אנחנו רואים שהמצרפים הם חסרי ערך – לא קבועים, מלאים במתח, לא-אני, וכך הלאה – ומניחים להם או משחררים אותם על ידי כך שאנחנו מזניחים אותם, אז לבטח נישאר עניים ואביונים. כמו אדם טיפש שכל כך נגעל מפצע מזוהם שנמצא על גופו עד שהוא לא רוצה לגעת בפצע, אז הוא מאפשר לפצע להיות כפי שהוא בלי לטפל בו. כאשר זהו המצב, אין שום סיכוי שהפצע יחלים. אבל כשמדובר על אנשים אינטליגנטים, הם יודעים כיצד לשטוף את הפצעים שלהם וכיצד לשים עליהם תחבושות ותרופות, כך שבסופו של דבר הם לבטח יתאוששו.

בדומה לכך, אם אנשים רואים רק את החסרונות של המצרפים בלי לראות את הצדדים הטובים שלהם, ועקב כך מניחים להם בלי להשתמש בהם – באופן כדאי ומיטיב – שום דבר טוב לא יצמח מכך. אבל אם אנחנו אינטליגנטים מספיק כדי לראות שיש למצרפים צדדים טובים וגם צדדים רעים, ולאחר מכן משתמשים בהם בדרך מיטיבה על ידי כך שאנחנו מתרגלים מדיטציה – כדי לזכות בהבחנה בנוגע לתופעות פיזיות ומנטליות – אנחנו נהיה עשירים. ברגע שיש לנו את האמת – את הדהמה – כעושר שלנו, לא נסבול אם יהיה לנו כסף ולא נסבול גם אם לא יהיה לנו כסף, מכיוון שהתודעה שלנו תהיה נשגבת. סוגי החלודה השונים שטשטשו וערפלו את חושינו – תאוות בצע, כעס ואשליה – ינשרו. העיניים שלנו, האוזניים, האף, הלשון והגוף יהיו נקיים לחלוטין, צלולים ובהירים. זה כך מכיוון שיכולת ההבחנה, כפי שהבודהה אמר, היא כמו מנורה. התודעה שלנו, רחוקה מכל צורות הקושי והסבל, תישאר בתוך הזרם שמוביל אל השחרור.



בקצה אפך

26 סולידק, 1957

כאשר תחושות של כאב וחוסר נוחות מתעוררות בזמן שאתה יושב במדיטציה, בחן וחקור אותן כדי לראות מהיכן הן מגיעות. אל תאפשר לעצמך להיות כאוב או מרוגז בגללן. אם ישנם חלקים בגופך שאינם מתנהלים כפי שהיית רוצה שיתנהלו, אל תדאג בנוגע אליהם. אפשר להם להיות – מכיוון שהגוף שלך הוא זהה לכל הגופים האחרים, בני אנוש או חיות, בכל רחבי העולם: הוא אינו קבוע, מלא במתח, ולא ניתן לאלץ אותו בכוח. אז הישאר באחד מחלקי הגוף שכן מתנהל כפי שהיית רוצה ושמור עליו נוח.

הגוף האנושי הוא כמו עץ: אין עץ שהוא לגמרי מושלם. בכל נקודת זמן מסוימת יש לעץ עלים חדשים ועלים ישנים, ירוקים וצהובים, טריים ויבשים. תחילה העלים היבשים ינשרו, בעוד שהעלים הטרריים יתייבשו באיטיות וינשרו מאוחר יותר. חלק מהענפים הם ארוכים, חלק עבים וחלק קטנים, והפירות אינם מפחרים באופן שווה ברחבי העץ. הגוף האנושי אינו מאוד שונה. עונג וכאב אינם מחולקים ברחבי הגוף באופן שווה. החלקים הכואבים והחלקים שמרגישים נוחים מעורבבים יחד באופן שרירותי. אתה לא יכול לסמוך עליו. לכן, עשה כמיטב יכולתך לשמור על החלקים הנוחים נוחים. אל תדאג בנוגע לחלקים שאתה לא יכול להפוך לנוחים.

זה כמו להיכנס אל בית עם ריצפה מעץ שחלקים ממנה מתחילים להירקב. אם אתה רוצה להתיישב, אל תבחר במקום רקוב. בחר מקום שבו הרצפה עדיין תקינה. במילים אחרות, *הלב לא צריך להעמיס על עצמו דאגות בקשר לדברים שלא ניתנים לשליטה.*

בדומה לכך, אתה יכול להשוות את הגוף למנגו: אם יש במנגו חלק שיש בו תולעת, קח סכין והסר את החלק הזה. אכול רק את החלק הטוב שנותר. אם אתה טיפש ואוכל את החלק עם התולעת, אתה נכנס לצרות. הגוף שלך דומה למנגו, ולא רק הגוף – גם התודעה לא תמיד מתקדמת כפי שהיית רוצה שתתקדם. לפעמים היא במצב רוח טוב, לפעמים לא. בזמנים כאלו עליך להשתמש בכמה שיותר מחשבות מכוונות והערכה.

מחשבות מכוונות והערכה הם כמו ביצוע של עבודה. העבודה במקרה הזה היא ריכח: ריכח התודעה בדממה, שקט. מקד את התודעה שלך על אובייקט אחד ואז, כשאתה מקדיש לאובייקט המדיטציה את מרב תשומת הלב, בחן אותו והרהר לגביו. אם תשתמש בכמות דלה של מחשבה והערכה, הריכח שלך יניב תוצאות דלות. אם תעשה עבודה גסה, תקבל תוצאות גסות. אם תעשה עבודה נאה ומעודנת, תקבל תוצאות נאות ומעודנות. תוצאות גסות לא שוות הרבה. לתוצאות נאות ומעודנות יש איכות גבוהה והן מועילות בכל מיני דרכים. כמו קרינה אטומית: היא כל כך מעודנת עד שהיא מסוגלת לחדור אפילו מבעד להרים. דברים גסים הם בעלי איכות נמוכה וקשה להשתמש בהם. אתה יכול להשרות אותם במים למשך כל היום ולפעמים הם עדיין אינם מتركכים. אבל דברים שהם נאים ומעודנים זקוקים רק למעט לחות באוויר והם מתמוססים.

ככה זה בנוגע לאיכות הריכח שלך. אם החשיבה וההערכה שלך הן מעודנות, יסודיות ושקולות, התוצאה של "עבודת הריכח" שלך תהיה עוד ועוד שקט ודממה תודעתית. אם החשיבה וההערכה שלך הן מרושלות, רשלניות וגסות, אתה לא תשיג הרבה דממה תודעתית. הגוף שלך יכאב ואתה תרגיש חסר מנוחה ומרוגז. מאידך, כאשר התודעה תוכל להיות מאוד דוממת ושקטה, אז הגוף יהיה נוח, רגוע וקליל. הלב שלך ירגיש פתוח וצלול. כאבים ייעלמו. האלמנטים של הגוף ירגישו נורמליים: החמימות בגוף תהיה בדיוק נכונה, לא חמה ולא קרה מדי. ברגע שהעבודה שלך תסתיים, התוצאה תהיה סוג האושר והקלות הגבוה ביותר: ניבאנה – שחרור. אבל כל עוד עדיין יש לך עבודה לעשות, ליכך לא ישיג את מלוא מידת השלום הפנימי שלו. לכל מקום אליו תלך, תמיד יהיה משהו שיציק לך, איפה שהוא בתודעה. ברגע שתסיים את העבודה שלך, לעומת זאת, תוכל להיות חסר דאגות בכל מקום אליו תלך.

אם לא סיימת את העבודה שלך הסיבות לכך הן: (1) לא קיבלת החלטה נחושה לעשות זאת (2) לא באמת עשית את העבודה הנדרשת. התחמקת מהמחויבויות שלך, השתמטת. אבל אם תקבל החלטה נחושה לעשות את העבודה, באמת ובתמים, אין ספק שתסיים אותה.

לאחר שאתה מבין שהגוף הוא אינו קבוע, מלא במתח ושלא ניתן לאלץ אותו, רצוי שתשמור על התודעה שלך מאחזת ביחס אליו. המשמעות של "לא קבוע" היא שהגוף משתנה. המונח "מלא במתח" אינו מתייחס רק לכאבים ומכאובים. הוא מתייחס גם לעונג – מכיוון שגם עונג הוא אינו קבוע ואינו מהימן. מעט עונג יכול להפוך לעונג רב, או לכאב. כאב יכול

להפוך שוב לעונג, וכך הלאה (אם היינו חווים רק כאב היינו מתים). לכן אנחנו לא צריכים להיות מאוד מודאגים בנוגע לעונג וכאב. תחשוב שיש בגוף שני חלקים, כמו עץ המנגו. אם תמקד את תשומת הלב שלך בחלק הנוח, התודעה שלך יכולה להיות בשלום. אפשר לכאבים להיות בחלק האחר. ברגע שיש לך אובייקט מדיטציה, יש לך מקום נוח שהתודעה יכולה להישאר בו. אתה לא חייב לשהות עם הכאבים. יש לך בית נוח לחיות בו: מדוע לישון בחוץ על העפר?

כולנו רוצים לחוות רק דברים טובים, אבל אם אתה לא יכול להבחין בין הדברים הטובים ובין הדברים המזוהמים, אתה יכול לשבת ולתרגל מדיטציה עד יום מותך ולא למצוא את ניבנה כלל. אבל אם אתה בקיא והחלטי במה שאתה עושה, זה לא כל כך קשה. ניבאנה היא למעשה עניין פשוט מכיוון שהיא תמיד נמצאת שם. היא אף פעם אינה משתנה. ענייני העולם קשים – מכיוון שהם תמיד משתנים ואינם בטוחים. היום הם מתנהגים בדרך מסוימת, מחר באחרת. ברגע שאתה עושה משהו, אתה צריך להמשיך לדאוג לו, אתה צריך להמשיך לטפל בו. אבל אתה לא צריך לדאוג לניבאנה כלל, אתה לא צריך לטפל בה. ברגע שהגשמת אותה, אתה יכול להניח לה, לשחרר אותה. המשך להגשים, המשך לשחרר – כמו אדם שאוכל אורז ואז, אחרי שהכניס את האורז לפיו, יורק אותו החוצה במקום לתת לאורז להפוך לצואה במעי שלו.

המשמעות של כך היא שאתה ממשיך לעשות טוב אבל לא לוקח עליו בעלות כשלך. עשה טוב ואז תילק אותו החוצה. זה נקרא וִירָאג'ה דהמה (viraga-dhamma): חוסר תשוקה. רוב האנשים בעולם, לאחר שהם עושים משהו, ננעלים ונתפסים עליו כאילו שהוא שלהם – ולכן הם חייבים להמשיך לדאוג לו, לטפל בו. אם הם לא זהירים, הוא ייגנב או יתבלה מעצמו. הם הולכים להתאכזב. בדומה לאדם שבלע את האורז שאכל: לאחר שאכל הוא יהיה מוכרח להטיל צואה. לאחר שהטיל צואה הוא שוב יהיה רעב, ושוב יצטרך לאכול ולהטיל צואה. היום שבו הוא ירגיש שובע לעולם לא יגיע. אבל בנוגע לניבאנה, אתה לא מוכרח לבלוע. אתה יכול לאכול את האורז שלך ואז לירוק אותו החוצה. אתה יכול לעשות טוב ואז להניח לו. זה כמו לחרוש שדה: האדמה נופלת מהמחרשה בכוחות עצמה. אתה לא צריך לאסוף את האדמה ולהכניס אותה אל תוך שק שקשור לרגל של התאו שלך. כל מי שהוא כזה טיפש – אוסף את האדמה כשהיא נופלת מהמחרשה ואז דוחף אותה אל תוך שק – לעולם לא יתקדם. או שהתאו שלו יתקע וייעצר במקום או שהוא ימעד בגלל השק ויפול על הפנים שלו,

ממש שם באמצע השדה. השדה לעולם לא ייחרש, האורז לעולם לא ייקצר, היבול לעולם לא ייאסף. האיכר ימשיך להיות רעב.

בזדהו, מילת המדיטציה שלנו, היא שמו של הבודהה לאחר ההתעוררות שלו. המשמעות היא אדם שפָּרַח, שהוא ער, שפתאום התעשת וחזר לחושיו. במשך שש שנים, לפני ההתעוררות שלו, הבודהה נדד וחיפש אחר האמת אצל מורים שונים ללא כל הצלחה, אז הוא פרש ויצא לחפש את האמת לבדו. ערב אחד, בחודש מאי כאשר הירח היה מלא, הוא ישב תחת עץ הבודהה ונדר לא לקום עד שהוא משיג את האמת. לבסוף, לקראת השחר בזמן שהוא מְדַט על הנשימה שלו, הוא השיג את ההתעוררות. הוא מצא את מה שחיפש – ממש בקצה אפו.

ניבאנה אינה נמצאת רחוק. היא נמצאת ממש על השפתיים שלנו, ממש בקצה אפנו. אבל אנחנו ממשכים לגשש באפלה ולעולם איננו מוצאים אותה. אם אתה באמת רציני לגבי מציאת הטוהר, קבל החלטה בתודעתך לתרגל מדיטציה חזו זה. ובנוגע לדברים האחרים שעשויים להופיע בדרכך, אתה יכול להגיד "לא תודה." עונג? "לא תודה." כאב? "לא תודה." טוב? "לא תודה." רשע? "לא תודה." הדרך ופירות הדרך? "לא תודה." ניבאנה? "לא תודה." אם תגיד "לא תודה" לכל הדברים, מה יישאר לך? לא תצטרך שיישאר לך דבר. זוהי ניבאנה. כמו אדם ללא כסף: כיצד גנבים יוכלו לשדוד אותו? אם אתה משיג כסף ואז מנסה להיאחז בו, אתה הולך להיהרג. אתה רוצה לקחת את הדבר הזה. אתה רוצה לקחת את הדבר ההוא. לסחוב את "מה ששלך" לכל מקום עד שהנטל יכריע אותך לגמרי. לעולם לא תצליח להימלט.

בעולם הזה, עלינו לחיות גם עם הטוב וגם עם הרשע. אנשים שפיתחו חוסר תשוקה הם מלאים בטוב ומכירים לחלוטין את הרשע – אבל הם לא נאחזים באף אחד מהם, לא לוקחים עליהם בעלות. הם מניחים אותם בצד, משחררים אותם, ולכן הם יכולים לנוע בקלילות ובקלות. ניבאנה היא לא עניין כל כך קשה. בזמנו של הבודהה, חלק מהאנשים הפכו לארהנטיים כאשר הם יצאו לקבץ מזון, חלקם התעוררו כאשר הטילו שתן, חלקם כאשר צפו באיכרים חורשים שדה. החלק הקשה בנוגע לטוב הגבוה ביותר נמצא בתחילת הדרך. הקושי הוא בעבודה המקדימה, בהכנת השטח – תמיד להיות ערני וקשוב, לבחון ולהעריך את הנשימה שלך בכל הזמנים. אבל אם תוכל להתמיד בכך, בסופו של דבר אתה לבטח תצליח.

לטפל בתודעה ולהזין אותה

7 אכ"י, 1959

מחשבות מכוונות והערכה – כלומר, וויסות והתאמת הנשימה עד שהיא מרגישה נוחה – הן כמו להבריק מראה עד שהיא הופכת להיות נקייה ובהירה, כך שנוכל לראות את ההשתקפות שלנו בצורה חדה וברורה. כאשר אנחנו מווסתים ומתאימים את הנשימה, אנחנו מווסתים ומתאימים את התודעה. כאשר אנחנו מווסתים ומתאימים את התודעה, זה כמו להלביש את הגוף. וכאשר אנחנו מלבישים את הגוף, אנחנו מלבישים את ההשתקפות שלנו. אם הגוף שלנו יפה, ההשתקפות שלו תהיה מוכרחה להיות יפה גם כן.

בנוסף, ניתן לומר שוויסות והתאמת הנשימה דומות להתבוננות בסוגים שונים של מראות שישנו את ההשתקפות שלך בדרכים שונות. נניח שאתה מסתכל אל תוך מראה קעורה: ההשתקפות שלך תהיה גבוהה יותר ממך. אם תסתכל אל תוך מראה קמורה, ההשתקפות שלך תהיה נמוכה באופן חריג. אבל אם תסתכל אל תוך מראה שטוחה, חלקה ונורמלית, היא תספק לך השתקפות נורמלית של עצמך. אם תבריק את המראה עד שתהיה נקייה ובהקת – במילים אחרות, אם אתה משתמש בהערכה כדי להתאים ולהרחיב את הנשימה כך שתרגיש נוחה – ההשתקפות שלך תהיה חדה ונקייה.

באותו האופן, להתאים את הנשימה, לסדר אותה כראוי, זה שקול לכך שאתה מסדר את התודעה כראוי. אם אתה יודע כיצד לעשות זאת, זה יכול להיות מועיל בכל מיני דרכים. כמו טבח טוב שיודע לגוון את האוכל שהוא מגיש: לפעמים משנה את הצבע, לפעמים את הטעם, לפעמים את הצורה, כדי שלמעסיק שלו אף פעם לא ימאס מהבישולים. אם הוא יבשל את אותו התבשיל במשך כל השנה – דייסה היום, דייסה מחר, דייסה בעוד יומיים – המעסיק שלו לבטח ילך לחפש טבח אחר. אבל אם הטבח יודע כיצד לגוון את המאכלים שהוא מציע, כך שהמעסיק שלו תמיד ירגיש מרוצה, הוא לבטח יקבל העלאה במשכורת או בנוס מיוחד.

ככה זה עם הנשימה. אם אתה יודע כיצד להתאים ולגוון את הנשימה – אם אתה תמיד חושב על הנשימה ומעריך אותה – אתה תהפוך להיות קשוב לגמרי, באופן יסודי ומלא, ומומחה בכל מה שקשור להתנהלות עם הנשימה ועם האלמנטים האחרים של הגוף. אתה תמיד תדע כיצד הדברים מתנהלים בנוגע לגוף. עונג, קלות והתמקדות מתמשכת בעיסוק יחיד יגיעו מעצמם. הגוף יהיה רענן, התודעה מסופקת. הגוף והנשימה יהיו בשלום. כל האלמנטים יהיו בשלום, חופשיים מאי שקט והפרעות.

זה כמו לדעת איך לטפל בילד קטן. אם הילד מתחיל לבכות, אתה יודע מתי לתת לו חלב או ממתק, מתי לקלח אותו, מתי להוציא אותו החוצה כדי לנשום אוויר ולהתאוורר, מתי לשים אותו בלול ולתת לו לשחק עם בובה. לא יעבור זמן רב עד שהילד יפסיק לבכות, יפסיק לילל, וישאר אותך פנוי לסיים את העבודות שעליך לעשות. התודעה היא כמו ילד קטן ותמים. אם אתה מיומן בלטפל בה, היא תהיה ממושמת, שמחה ומסופקת. היא תגדל ותצמח יום אחר יום.

כאשר הגוף והתודעה מלאים ומסופקים, הם לא ירגישו רעבים. הם לא יצטרכו לפתוח את סירי הבישול והמחבתות שעל הגז או להתהלך הלון ושוב בבית ולהסתכל מבעד לחלונות ולדלתות. הם יוכלו לישון בשלום ללא הפרעות. רוחות רפאים ושדים – הכאבים של הקהנדחות (khandhas) – לא יופיעו וישתלטו עליהם. כשהדברים הם כך, אנחנו יכולים להיות רגועים ונינוחים, מכיוון שכאשר אנחנו יושבים, אנחנו יושבים עם אנשים. כשאנחנו שוכבים, אנחנו שוכבים עם אנשים. כשאנחנו אוכלים, אנחנו אוכלים עם אנשים. כשאנשים חיים עם אנשים, אין בעיות; אבל כשאנשים חיים עם רוחות רפאים ושדים, הם לבטח יתקוטטו ולעולם לא ימצאו שלום. אם אנחנו לא יודעים כיצד להעריך ולהתאים את הנשימה שלנו, אין שום סיכוי שהמדיטציה שלנו תספק תוצאות. גם אם נשב במדיטציה בלי לזוז עד שנמות, לא נשיג כל שום ידע או הבנה.

פעם פגשתי מזיר זקן – בן 70, מזיר כבר 30 שנים – ששמע דברים טובים על הדרך שבה אני מלמד מדיטציה ולכן הגיע ללמוד איתי. הדבר הראשון שהוא שאל אותי היה: "איזו שיטה אתה מלמד?"

"מדיטציית נשימה", אמרתי לו. "אתה יודע – בוד-דהו, בוד-דהו."

ברגע שהוא שמע את זה הוא אמר: "אני מתרגל את השיטה הזו כבר מימי אג'אהן מון – *בודדהו, בודדהו* מאז שהייתי צעיר – ואף פעם לא ראיתי שיצא ממנה משהו טוב. כל מה שהשיטה הזו עושה זה *בודדהו, בודדהו*, בלי להתקדם לשום מקום. ועכשיו אתה עומד ללמד אותי עוד *בודדהו*. בשביל מה? אתה רוצה שאני *בודדהו* עד שאמות?"

זה מה שקורה שאין לאנשים מושג כיצד להתאים ולהעריך את הנשימה שלהם: הם לעולם אינם מוצאים את מה שהם מחפשים – זו הסיבה לכך שהתאמת הנשימה ופיזור ברחבי הגוף הם חלקים מאוד חשובים בתרגול מדיטציית הנשימה.

ללמוד להכיר את עצמך – להכיר ולדעת את הגוף שלך, התודעה שלך ואת האלמנטים (אדמה, מים, אש, רוח, מרחב והכרה). לדעת מהיכן הם מגיעים, כיצד הם מופיעים וכיצד הם מתפרקים. כיצד הם אינם קבועים, מלאים במתח ולא-אני: אתה מוכרח לגלות את כל הדברים האלו על ידי כך שאתה חוקר אותם בכוחות עצמך. אם הידע שלך מסתמך על ספרים או על דברים שאנשים אחרים אומרים לך, זה ידע שמגיע מתוויות ותפיסות, לא מיכולת ההבחנה שלך. זה לא באמת ידע. אם אתה יודע רק את מה שאנשים אחרים אומרים לך, אתה בעצם הולך אחריהם לאורך דרך – ובשביל מה זה טוב? הם עלולים להוביל אותך אל דרך שאינה נכונה. ואם הדרך מאובקת הם עלולים להעיף אבק אל תוך העיניים והאחזניים שלך... אז בחיפוש שלך אחר האמת, אל תסתפק בכך שאתה מאמין למה שאנשים אחרים אומרים. אל תאמין לתוויות. תרגל כיצד לרכז את התודעה עד שתוכל לרכוש ידע בכוחות עצמך. רק אז הידע יחשב כתובנה. רק אז אתה תוכל לסמוך עליו.



ריכוז "בדיוק נכון"

4 אוקטובר, 1960

כאשר אתה מודט, אתה חייב לחשוב. אם אתה לא חושב, אתה לא יכול למדוט, בגלל שחשיבה היא מרכיב הכרחי במדיטציה. למשל, בתרגול של ג'האנה: השתמש בכוח של המחשבות המכוונות שלך כדי להביא את התודעה לאובייקט המדיטציה, ובכוחות ההערכה שלך כדי להבדיל ולהבחין באיזה אובייקט מדיטציה לבחור. בחן ובדוק את אובייקט המדיטציה שלך עד שאתה רואה שהוא מתאים לך בדיוק. אתה יכול לבחור בנשימה איטית, נשימה מהירה, נשימה קצרה, נשימה ארוכה, נשימה צרה, נשימה רחבה; חמה, קרה או חמימה; נשימה שמגיעה רק עד האף, נשימה שמגיעה רק עד הגרון, נשימה שמגיעה כל הדרך מטה אל תוך הלב. כאשר אתה מוצא אובייקט שמתאים לך, תפוס אותו והפוך את התודעה לאחת, ממוקדת באובייקט יחיד. לאחר שאתה עושה את זה, בצע הערכה של האובייקט שלך. כוון את המחשבות שלך אליו כדי להבליט אותו. אל תאפשר לתודעה לעזוב את האובייקט. אל תאפשר לאובייקט לעזוב את התודעה. תגיד לעצמך שזה כמו לאכול: שים את האוכל בתואם עם הפה שלך, שים את הפה שלך בתואם עם האוכל. אל תפספס. אם אתה מפספס ודוחף את האוכל אל תוך האוזן שלך, מתחת לסנטר, אל תוך העין או על המצח, אתה לעולם לא תתקדם באכילה שלך.

ככה זה עם תרגול המדיטציה שלך. לפעמים אובייקט המדיטציה "האחד" של התודעה שלך נודד בפתאומיות אל העבר, חוזר מאות שנים לאחור. לפעמים הוא נודד אל עבר העתיד וחוזר עם כל מיני דברים שמעמיסים על התודעה שלך וסותמים אותה. זה כמו שאתה לוקח את האוכל שלך, דוחף אותו אל מעל הראש ואז נותן לו ליפול לאחור – הכלבים לבטח יאכלו אותו, או כמו להביא את האוכל אל הפה שלך ואז לזרוק אותו החוצה, אל הקרקע לפניך. כאשר אתה מגלה שזה מה שקורה, זה סימן שלא כְּבִלְתָּ את התודעה שלך עם אובייקט המדיטציה. הכוח של המחשבות המכוונות שלך אינו מספיק מוצק. עליך להביא את התודעה אל אובייקט המדיטציה ולהמשיך לעשות את זה, כדי להבטיח שהיא תישאר במקום. כמו אכילה: וודא שהאוכל נימצא בתואם עם הפה שלך ואז הכנס אותו ישר פנימה. אלו הן מחשבות מכוונות: האוכל נמצא בתואם עם הפה, הפה נמצא בתואם עם האוכל. אתה בטוח שזה אוכל ואתה יודע איזה סוג – מנה עיקרית או קינוח, גס או מעודן.

ברגע שאתה יודע באיזה אוכל מדובר והוא נמצא בתוך פוך, לעס אותו כמו שצריך. זוהי הערכה: בחינת או סקירת המדיטציה שלך. לפעמים ההערכה נכנסת תחת ריכוז סף, ריכוז ראשוני – כלומר, לבחון אובייקט גס כדי להפוך אותו ליותר ויותר מעודן. אם אתה מגלה שהנשימה ארוכה, בחן את הנשימה הארוכה. אם היא קצרה, בחן את הנשימה הקצרה. אם היא איטית, בחן את הנשימה האיטית – כדי לראות אם התודעה תישאר עם סוג כזה של נשימה, כדי לראות אם סוג כזה של נשימה יישאר עם התודעה, כדי לבדוק האם הנשימה מרגישה חלקה וללא הגבלות או מכשולים. זוהי הערכה.

כאשר התודעה מאפשרת למחשבות מכוונות והערכה להופיע ולהתעורר, אז יש לך ריכוז וגם יכולת הבחנה. מחשבות מכוונות ומיקוד מתמשך בעיסוק יחיד מרכיבים את חלקו של הריכוז; הערכה, את חלקה של יכולת ההבחנה. כאשר יש לך ריכוז וגם הבחנה – התודעה שקטה, דוממת, וידע יכול להופיע ולהתעורר. אבל אם יש יותר מדי הערכה זה יכול להרוס את השקט, להרוס את הדממה התודעתית שלך. אם יש יותר מדי דממה תודעתית, זה יכול לחסום את המחשבות. עליך להשגיח אחר השקט, אחר דממת התודעה שלך, כדי לוודא שהדברים נמצאים בפרופורציה הנכונה. אם אין לך תחושה של "בדיוק נכון", אתה נמצא בבעיה. אם התודעה שלך שקטה מדי, ההתקדמות שלך תהיה איטית. אם אתה חושב יותר מדי, החשיבה תבריח את הריכוז שלך.

אז התבונן בזהירות. שוב, זה כמו לאכול. אם תדחוף יותר מדי אוכל לתוך הפה, אתה עשוי להיחנק למוות. עליך לשאול את עצמך: האם האוכל הזה טוב עבורי? האם אני יכול להתמודד איתו? האם השיניים שלי מספיק חזקות? לחלק מהאנשים יש רק חניכיים ועדיין הם רוצים לאכול קני סוכר: זה לא נורמלי. חלק מהאנשים, למרות שהשיניים שלהם כואבות ועומדות ליפול, עדיין רוצים לאכול מאכלים פריכים. ככה זה גם עם התודעה: ברגע שהתודעה מעט שקטה, אנחנו רוצים לראות, רוצים לדעת – אנחנו רוצים לקחת על עצמנו יותר מדי. תחילה עליך לוודא שהריכוז שלך מבוסס ביציבות, שיכולת ההבחנה והריכוז שלך מאוזנים כהלכה. הנקודה הזו מאוד חשובה. כוחות ההערכה שלך מוכרחים להיות בשלים, והמחשבות המכוונות שלך מוכרחות להיות יציבות.

נניח שיש לך תאו מים: קשור אותו אל יתד ותקע את היתד עמוק בתוך האדמה. אם התאו שלך חזק הוא עשוי ללכת או לברוח עם היתד. עליך להכיר את כוחו של התאו שלך. אם הוא ממש חזק, תקע את היתד כך

שיהיה נטוע ביציבות באדמה ותצפת עליו. במילים אחרות, אם אתה מגלה שהאובססיביות של החשיבה שלך יוצאת משליטה, עוברת וחוצה את הגבול של דממה תודעתית, קֶבֶע את התודעה במקום והפוך אותה לשקטה ודוממת במיוחד – אבל לא שקטה מדי עד כדי כך שאתה מאבד את הקשר עם הדברים. אם התודעה שקטה ודוממת מדי, זה כמו להיות בתוך ערפל. אתה בכלל לא יודע מה מתרחש. הכל חשוך, מטושטש ועמום לגמרי. זהו ריכוז ללא מחשבות מכוונות או הערכה, ללא תחושת שיפוט: ריכוז שגוי.

לכן עליך להיות ערני, לשים לב בזהירות. השתמש בשיפוטיות שלך – אבל אל תאפשר לתודעה להיסחף אחר המחשבות שלה. המחשבות שלך הם דבר נפרד. התודעה נשארת עם אובייקט המדיטציה. לא משנה להיכן המחשבות שלך נודדות, לא משנה היכן הן מסתובבות, התודעה שלך עדיין מבוססת ביציבות. כמו להחזיק בעמוד ולהסתובב סביב וסביב: אתה יכול להמשיך להסתובב ולמרות זאת זה לא שוחק אותך. אבל אם תעזוב את העמוד ותסתובב במקום שלוש פעמים אתה תהיה מסוחרר, ואז – בום! – תיפול ישר על הפנים. ככה זה עם התודעה: אם היא נשארת עם מיקוד מתמשך בעיסוק יחיד, היא יכולה להמשיך לחשוב ולא להתעייף, לא להינזק, מכיוון שהחשיבה והדממה התודעתית שלך נמצאות יחד, ממש שם. ככל שתחשוב, כך התודעה שלך תהפוך להיות יציבה ומוצקה יותר. ככל שתשב ותמדוט, כך תחשוב יותר. התודעה הופכת ליותר ויותר יציבה, מוצקה, עד שהמכשולים (nivarana) נושרים. התודעה כבר לא מחפשת אחר תפיסות. עכשיו היא יכולה לאפשר לידע להופיע ולעלות.

הידע במקרה הזה הוא אינו ידע רגיל ושגרת. הידע הזה שוטף ונפטר מהידע הישן שלך. אתה לא מעוניין בידע שמגיע מחשיבה רגילה והסקת מסקנות: שחרר אותו. אתה לא מעוניין בידע שמגיע ממחשבות מכוונות והערכה: הפסק. הפוך את התודעה לשקטה, דוממת. כאשר התודעה דוממת ולא מופרעת, לא חסומה – זוהי התמצית, העיקר, של כל הדברים המיטיבים והטובים. כאשר התודעה שלך נמצאת ברמה הזו, היא אינה נאחזת בתפיסות כלל. התפיסות שהכרת – שעוסקות בענייני העולם או הדהמה, בין שהן רבות או מעטות – נשטפות. רק כאשר הן נשטפות ומתנקות, ידע חדש יכול לעלות.

זאת הסיבה לכך שעליך לשחרר. להניח לתפיסות – כל התוויות והשמות שיש לך לגבי הדברים. עליך לאפשר לעצמך להיות עני. כאשר אנשים הם עניים, זה הזמן שבו הם הופכים להיות מלאי תושייה וכושר

המצאה. אם לא תאפשר לעצמך להיות עני, לעולם לא תוכל להשיג הבחנה. במילים אחרות, אתה לא צריך לחשוש להיות טיפש או לחשוש לוותר על דברים. אתה לא צריך לפחד מכך שנתקלת במבוי סתום. אתה לא מעוניין באף אחת מהתובנות שהשגת על ידי הקשבה לאנשים אחרים או מקריאה בספרים, מכיוון שהן תפיסות ועקב כך אינן קבועות. אתה לא מעוניין באף אחת מהתובנות שהשגת על ידי הסקת מסקנות וחשיבה, מכיוון שהן תפיסות, ועקב כך הן אינן אתה. תן לכל התובנות האלה להיעלם, כך שרק התודעה תישאר, מכוונת ביציבות, אינה נשענת שמאלה אל עבר חוסר שביעות רצון; או ימינה אל עבר שביעות רצון. שמור על התודעה דוממת, שקטה, טבעית, רגועה, מרוסנת – מוצבת גבוה. והנה הגעת: ריכח נכון.

כאשר ריכח נכון מופיע בתודעה, יש לו צל. כאשר אתה יכול להעיף מבט חטוף בצל שמופיע, זוהי ויפאסנה: תובנה משחררת.

הידע שאתה משיג מריכח נכון אינו מגיע בצורה של מחשבות או רעיונות. הוא מגיע כהשקפה נכונה. מה שנראה לך כשגוי הוא באמת שגוי. מה שנראה נכון הוא באמת נכון. אם מה שנראה נכון הוא למעשה שגוי, זוהי השקפה מוטעית. אם מה שנראה שגוי הוא למעשה נכון, אז שוב – מדובר בהשקפה מוטעית. כאשר ההשקפה נכונה, לעומת זאת, מה שנכון נראה נכון ומה ששגוי נראה שגוי.

כדי להסביר זאת במונחים של סיבה ותוצאה, אתה רואה ארבע אמיתות נאצלות: אתה רואה מתח, והוא גורם לך להרגיש במתח. אתה רואה את סיבת המתח מופיעה, והיא באמת גורמת למתח. אלה הן אמיתות נאצלות: לחלוטין, ללא עוררין, ללא ספק, נכונות. אתה רואה שישנה סיבה למתח. ברגע שהסיבה מופיעה, מוכרח להיות מתח. ובנוגע לדרך אל פירוק המתח, אתה רואה שהדרך שבה אתה צועד תוביל, ללא ספק, אל שחרור. בין אם תצעד לאורך כל הדרך או לא, אתה רואה שהדרך נכונה. זוהי השקפה נכונה. ובנוגע לכל מה שקשור לפירוק המתח, אתה רואה שבאמת יש כזה דבר. אתה רואה שכל עוד אתה על הדרך, מתח באמת נושר, נופל. כאשר אתה יכול להגשים בליבך את האמת של הדברים האלו, את הנכונות שלהם – זוהי ויפאסנה ניאנה.

כדי להסביר את הדברים בדרך פשוטה אף יותר: אתה רואה שכל הדברים, פנימיים וגם חיצוניים, הם אינם מהימנים. הגוף אינו מהימן, זקנה אינה מהימנה, מוות אינו מהימן. יש להם אופי הפכפך, תמיד

משתנים לך. כאשר אתה רואה את זה, אתה רואה חוסר קביעות. אל תאפשר לעצמך להיות מרוצה מחוסר קביעות. אל תאפשר לעצמך להתרגז. שמור על התודעה ניטרלית, נורמלית, מאוזנת. זוהי הכוונה בויפאסנה.

ובנוגע לסבל ומתחים: נניח שאנחנו שומעים שהאויב סובל. "שמח לשמוע זאת", אנחנו חושבים. "אני מקווה שהוא כבר ימות." הלב נטה. נניח שאנחנו שומעים שחבר שלנו התעשר ואנחנו הופכים לשמחים; או שהבן או הבת שלנו חולים ואנחנו מרגישים עצובים. התודעה שלנו נפלה בפח של סבל ומתח. מדוע? מכיוון שאנחנו לא מיומנים. התודעה אינה מרוכזת – כלומר, לא נמצאת בריכוז נכון. עלינו להשגיח אחר התודעה, לדאוג לה. אל תאפשר לה ליפול אל מתח וסבל. לא משנה מה סובל, תן לו לסבול, אבל אל תיתן לתודעה לסבול יחד איתו. הגוף עשוי לכאוב, אבל התודעה אינה כואבת. אפשר לגוף לחוות סבל, אבל התודעה אינה סובלת. שמור על התודעה ניטרלית. אל תהיה מרוצה מעונג – אתה יודע שעונג הוא סוג של מתח. מדוע? הוא יכול להשתנות. הוא יכול להופיע ולחלוף. הוא יכול להיות גבוה ונמוך. הוא לא יכול להימשך. זה מתח. כאב הוא גם כן מתח: מתח בריבוע. כאשר אתה משיג סוג כזה של תובנה אל תוך המתח – כאשר אתה באמת רואה מתח – ויפאסנה הופיעה בתודעה.

בנוגע ל-אנטָא (anta), לא-אני: לאחר שאנחנו בוחנים את הדברים ורואים אותם כמה שהם, אנחנו לא לוקחים בעלות, לא מפיגינים את יכולת ההשפעה שלנו, אנחנו לא מנסים להראות שיש לנו את הזכות או את הכוח לגרום לדברים שהם לא-אני להיות תחת שליטתנו. לא משנה כמה ננסה לעשות זאת, אנחנו לא יכולים למנוע לידה, זקנה, מחלה ומוות. אם הגוף הולך להזדקן, תן לו להזדקן. אם הוא הולך לכאוב, תן לו לכאוב. אם הוא הולך למות, תן לו למות. אל תהיה מרוצה מהמוות, לא מהמוות שלך ולא מהמוות של אחרים. אל תתרגז מהמוות, שלך או של אחרים. שמור על התודעה ניטרלית. בלתי מוטרדת. בלתי מודאגת. זהו סַנְקְהָארוּפְקָהָא-ניאנה (sankharupekkha-ñāna): לאפשר לסנקהארות – לכל הדברים המיוצרים, המעוצבים והמפוברקים – לנוע בתואם עם טבעם המקורי.

זוהי, בקצרה, ויפאסנה: אתה רואה שכל הפבריקציות אינן קבועות, מלאות בלחץ ולא-אני. אתה יכול להתיר אותן מהאחיזה שלך. אתה יכול לשחרר, להניח. זה הזמן שבו העניינים משתפרים, הופכים להיות טובים. כיצד? אתה לא מוכרח לשחוק את עצמך, לסחוב את הסנקהארות (המצרפים) ממקום למקום.

המשמעות של היאחז היא לסחוב מטען, ויש חמש ערמות שאנו סוחבים: היאחזות לתופעות פיזיות, לתחושות, לתפיסות ולתוויות, לפבריקציות מנטליות ולהכרה חושית. אנחנו תופסים את הדברים האלו ונאחזים בהם, חושבים שהם האני. קדימה: סחוב אותם ממקום למקום. תלה ערמה אחת על הרגל השמאלית וערמה נוספת על הרגל הימנית. תלה ערמה אחת על הכתף השמאלית וערמה נוספת על הימנית. שים את הערמה האחרונה על הראש שלך. ועכשיו: סחוב אותם לכל מקום אליו אתה הולך – מסורבל, מכביד ומבדח.

bhara have pañcakkhandha

קדימה, סחוב אותם איתך. חמשת המצרפים הם משא כבד.

bharaharo ca puggalo

וכאינדיוודואליים אנחנו מעמיסים על עצמנו עם המצרפים.

bharadanam dukkham loke

סחוב אותם לכל מקום אליו אתה הולך
ובזבז את זמנך בעולם בלסבול.

הבודהה לימד שכל מי שחסרה לו הבחנה, כל מי שאינו מיומן, כל מי שאינו מתרגל ריכז שמוביל לתובנה משחררת, יהיה מוכרח לכרוע תחת הנטל של מתח. המתח, תמיד, יכביד עליו. זה חבל. זה עצוב. הוא לעולם לא יצליח להימלט. הרגליים שלו כבדות מהנטל, הכתפיים כבדות – ולאן הוא הולך? שלושה צעדים קדימה ושני צעדים אחורה. בקרוב הוא יתייאש ויוותר. אז, לאחר זמן מה, הוא ירים את עצמו מהרצפה פעם נוספת ושוב יתחיל ללכת.

כאשר אנחנו רואים את חוסר הקביעות – רואים שכל הפבריקציות, בין שהן בתוכנו או מחוצה לנו, אינן מהימנות; כשאנחנו רואים שהן מלאות במתח, כאשר אנחנו רואים שהן אינן האני שלנו, שהן רק מסתובבות סביב עצמן: כאשר אנחנו משיגים את התובנות האלה, אנחנו יכולים להניח לכל הדברים שמכבידים עלינו – כלומר, להניח להיאחזויות שלנו. אנחנו יכולים להניח לעבר – כלומר, להפסיק לשכון בו. אנחנו יכולים להניח לעתיד – כלומר, להפסיק ליחל לו. אנחנו יכולים להניח להווה – כלומר, להפסיק לטעון שהוא האני. ברגע ששלושת הסלים הגדולים האלו יורדים

מהכתפיים שלנו, אנחנו יכולים לצעוד בקלות. אנחנו אפילו יכולים לרקוד. אנחנו יפיפים. לכל מקום אליו נלך, אנחנו יכולים ללכת בנחת. אנחנו יכולים לצעוד, לרוץ, לרקוד ולשיר – עם קלילות בלב. אנחנו האנשים היפים של הבודהיזם, חגיגה לעיניים, מלאים בחן – לכל מקום אליו נלך. איננו מוכבדים על ידי המתח, איננו מעוכבים, המתח כבר אינו מקשה עלינו. אנחנו יכולים להיות נינוחים. זוהי ויפאסנה-ניאנה.



נספח

הגרסה המוקדמת ביותר של "לשמור את הנשימה בתודעה" מכילה גרסה נוספת של הצעד השלישי בשיטה השנייה. אג'אהן לי, בתקופה מאוחרת יותר, קיצר וניסח מחדש את השיטה השנייה אל גרסתה הנוכחית. לעומת זאת, חלק מהאנשים עשויים להפיק תועלת מהגרסה המקורית, אז הנה היא:

3. התבונן בנשימה בזמן שהיא נכנסת פנימה ויוצאת החוצה, והבחן אם היא נוחה או לא נוחה, רחבה או מוגבלת, חסומה או זורמת בחופשיות, מהירה או איטית, קצרה או ארוכה, חמימה או קרירה. אם הנשימה אינה מרגישה נוחה, התאם אותה עד שתרגיש נוחה. לדוגמה, אם לנשום באריכות פנימה ולנשום באריכות החוצה מרגיש לא נוח, נסה לנשום נשימה קצרה, פנימה והחוצה. ברגע שאתה מבחין שהנשימה שלך מרגישה נוחה, אפשר לתחושות הנשימה הנוחות להתפזר אל חלקי הגוף השונים. למשל, בכל פעם שאתה נושם פנימה והחוצה, חֲשׁוֹב על חלק חֲשׁוֹב של הגוף באופן הבא:

בזמן שאתה מאפשר לנשימה לנוע אל תוך צינורות הברונכים (סמפונות), חשוב שהיא יורדת כל הדרך מטה אל החלק הימני של הבטן ואז אל תוך שלפוחית השתן. לאחר מכן, בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, חשוב שהנשימה יורדת דרך העורקים הראשיים אל תוך הכבד והלב, אל עבר הצד השמאלי של הגוף שלך ואל הבטן והמעיים העבה.

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת חשוב שהנשימה נעה דרך בסיס הגרון, כל הדרך מטה אל החלק הקדמי של עמוד השדרה שלך. לאחר מכן, בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, חשוב שאתה מאפשר לנשימה לנוע מבסיס הגרון, מטה אל החלק הקדמי של החזה שלך, אל קצה עצם החזה, אל הטבור והחוצה מהגוף אל האוויר.

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, שאף את הנשימה אל תוך החך העליון ומטה אל בסיס הגרון. ולאחר מכן אל החלק האמצעי של החזה, אל המעי העבה, פי הטבעת והחוצה מהגוף אל האוויר.

לאחר שאתה משלים את חמשת הסיבובים האלו בתוך הגוף, אפשר לנשימה לזרום לאורך החלק החיצוני של הגוף:

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת, חשוב שאתה שואף את הנשימה בבסיס הגולגולת ומאפשר לה לנוע כל הדרך מטה במורד החלק החיצוני (הגבי) של עמוד השדרה.

כעת, אם אתה גבר, חשוב קודם על כך שהנשימה נעה בחלק הימני, של הידיים וגם של הרגליים שלך. בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת, חשוב על החלק הימני של הישבן ועל כך שאתה מאפשר לנשימה לנוע כל הדרך מטה במורד הרגל הימנית שלך, אל קצות הבהונות.

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, חשוב על החלק השמאלי של הישבן ועל כך שאתה מאפשר לנשימה לנוע כל הדרך מטה במורד הרגל השמאלית שלך, אל קצות הבהונות.

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, חשוב על בסיס הגולגולת שלך, ועל כך שאתה מאפשר לנשימה לנוע במורד הכתף הימנית שלך, לאורך הזרוע הימנית ואל קצות האצבעות.

לאחר מכן, בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, שאף את הנשימה בבסיס הגולגולת ואפשר לה לנוע במורד הכתף השמאלית שלך, לאורך הזרוע השמאלית ואל קצות האצבעות.

בזמן שאתה לוקח נשימה נכנסת ונשימה יוצאת נוספת, שאף את הנשימה אל תוך האזור שבתוך הגולגולת שלך, וחשוב על האחניים – העיניים – האף – הפה.

(הגברים צריכים קודם לחשוב על הצד הימני, בנוגע לכל חלקי הגוף: העיין הימנית, האוזן הימנית, הנחיר הימני, הזרוע הימנית, הרגל הימנית וכך הלאה. נשים: העיין השמאלית, האוזן השמאלית, הנחיר השמאלי... וכך הלאה.)

ברגע שאתה מסיים, השגח בזהירות על הנשימה שלך. הפוף את הנשימה למעודנת, קלה חורמת בחופשיות. שמור על התודעה יציבה ודוממת עם הנשימה הזו. הפוך את המיינדפולנס והערנות שלך ליסודיים ושקולים. אפשר לתחושות הנשימה השונות להתחבר ולהתפשט ברחבי הגוף כולו, ולחלחל אליו. אפשר לתודעה להיות טבעית, בלתי חדירה ומאופקת.

מילון מונחים

אַרְהַנְט (arahant): אדם ראוי או אדם טהור – כלומר, אדם אשר ליבו משוחרר מתסיסת המזהמים ולכן לא נגזר עליו להיוולד מחדש. כינוי לבודהה ולחסידי הנאצלים שהגיעו לרמת התרגול הגבוהה ביותר.

אַרְיַה סַצְ'ה (ariya sacca): אמת נאצלת. משמעות המילה "נאצלת" (ariya) יכולה להיות גם "אידיאלית" או "סטנדרטית", ובהקשר הזה משמעותה היא אמת אובייקטיבית או אוניברסלית. ישנן ארבע אמיתות נאצלות: מתח, סיבת המתח, התפרקות המתח והדרך המובילה אל התפרקותו.

אַסְבָּא (āsavā): תסיסה, שִׁפְף – מזהמים תודעתיים (תענוגי החושים, מצבי התהוות, השקפות ובורות) בתפקידם כגורמים המובילים אל שיטפון הלידה מחדש.

אַיְטַנָּה (āyatana): בסיסי החישה. בסיסי החושים הפנימיים הם העיניים, האוזניים, האף, הלשון, הגוף והשכל. בסיסי החישה החיצוניים הם האובייקטים המקבילים (מראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות מגע, מחשבות ותפיסות).

בוּדְדָה (buddha): האיכות המולדת של התודעה למודעות טהורה, בשונה מהנושאים השונים שמעסיקים אותה, והידע שלה בנוגע לנושאים האלו.

דְּהַמָּה (dhamma): אירוע; תופעה; דרך הדברים, לכשעצמם; העקרונות הבסיסיים שקובעים את התנהגות הדברים. בנוסף, עקרונות התנהגות שיצורים אנושיים צריכים ללכת בעקבותיהם כדי להשתלב ולהיות בתואם עם הסדר הטבעי של הדברים; איכויות תודעיות שיצורים אנושיים צריכים לפתח כדי לחוות את האיכות של האל-מוות – אותה ניתן לחוות בתודעה, כפי שהיא לכשעצמה. המונח דהמה מתייחס גם לכל דוקטרינה שמלמדת נושאים כמו אלו. המשמעות של לראות את הדברים – מנטליים או פיזיים – במושגים של הדהמה היא לראות אותם כתופעות, כפי שהם נתפסים על ידי התודעה לכשעצמם, ולראות את סדר העקרונות שנמצאים בבסיס התנהגותם. המשמעות של לראות אותם במושגים של העולם היא לראות אותם ביחס למשמעות שלהם, או לגוון הרגשי שלהם – כלומר, ביחס לכיצד הם מתאימים להשקפת החיים והשקפת העולם שלנו.

אָקאָגטאַראַמאַנָה (ekaggatarammana): התמקדות מתמשכת בעיסוק יחיד.

ג'האנה (jhana): היספגות מדיטטיבית ברעיון או תחושה יחידה.

קַהַנְדָה (khandha): החלקים שמרכיבים את החוויה החושית; תופעות פיזיות ומנטליות כפי שהן נחוות בצורתן הישירה: רופה (תחושות, מידע חושי), יְדָנָא (הרגשות של עונג, כאב והרגשות שאינן עונג או כאב), סַנְיָא (תפיסות, שמות, תוויות, מושגים), סַנְקְהָאָרָא (פבריקציות מנטליות, מבנים מחשבתיים), ויְנְיָאנָה (הכרה חושית).

לוֹקָהִידוּ (lokavidu): מומחה בנוגע ליקום – כינוי המשמש בדרך כלל לתיאור הבודהה.

מַגָּה-צ'טָה (magga-citta): המצב התודעתי שיוצר את הדרך אשר מובילה אל האיכויות הנשגבות שמגיעות לשיאן בשחרור. המונח "פְּלָה-צ'טָה" (Phala chitta) מתייחס למצב התודעתי שמתעורר מיד לאחר מַגָּה-צ'טָה, וחווה את הפירות.

נִיבָאנָה (nibbana): שחרור; התרת התודעה מתאוות בצע, כעס ואשליה, מתחושות פיזיות ופעולות מנטליות. מכיוון שמונח זה משמש גם לתיאור הכבות של אש, יש בו קונוטציות של הדממה, קירור ושלום. (לפי חוקי הפיסיקה שנלמדו בתקופתו של הבודהה, אלמנט האש קיים במידה כזו או אחרת בכל הדברים. כאשר האלמנט הזה מופעל, הוא נאחז ונתפס בחומר הבעירה שלו. כאשר מכבים אותו, הוא מוֹתָר).

נִימִיטָה (nimitta): סימן מנטלי, תְּמָה או דימוי.

נִיִּוְרָאנָה (nivarana): מכשול. האיכויות התודעטיות שמקשות על התודעה להיכנס לריכז הן חמש: תאוה חושית, כוונות זדוניות, עייפות ועצלנות, אי שקט וחרדה, ספק.

פָּאלי (pali): השם שניתן לנוסח הכתבים העתיק ביותר של הקאנון הבודהיסטי. זהו גם השם הנפוץ שניתן לשפת הכתבים האלו.

סַמָּאדְהִי (samadhi): ריכז. פעולת השארת התודעה מרוכזת בעיסוק יחיד. ישנם שלושה סוגי ריכז: ריכז רגעי, ריכז סף, וחדירה קבועה. ניתן להבין את סוגי הריכז האלו במושגים של שלושת השלבים הראשונים בחלק שעוסק בג'האנה: ריכז רגעי אינו מתקדם אל מעבר לשלב 1; ריכז סף משלב בין שלב 1 ו 3; חדירה קבועה כוללת בתוכה את כל השלבים, וממשיכה הלאה וכוללת גם את כל השלבים הגבוהים של ג'האנה.

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

סַנְקְהָאָרָא (sankhara): פבריקציה – הכוחות והגורמים שמפברקים דברים, תהליך הפיברוק, והדבר המפוברק שהוא התוצר של תהליך הפיברוק. כאשר משתמשים במונח כחלק מהקהנדה הרביעית, הכוונה היא לפעולת הפיברוק של מחשבות, דחפים ופעולות מנטליות אחרות בתודעה. מונח זה עשוי לתאר גם את חמשת הקהנדהות באופן כללי – כלומר כל הדברים שהם מפוברקים, מורכבים או מעוצבים מעצם טבעם. המונח "סַנְקְהָאָרָא-וּפְקָהָא-נְיָאָנָה" (Sankharupekkha-ñāna) מתאר שלב של תובנה משחררת שבו ניתן להתבונן על כל הסַנְקְהָאָרָא עם תחושה של השתוות הנפש.

וִיפְסָנָא-נְיָאָנָה (vipassanā-ñāna): תובנה משחררת – הבחנה אינטואיטיבית בהירה שרואה אל תוך התופעות הפיזיות והמנטליות בזמן שהן מופיעות ומתפוגגות. יכולת ההבחנה הזו רואה את התופעות הפיזיות והמנטליות כפי שהן במושגים של ארבעת האמיתות הנאצלות והתפיסות של חוסר קביעות, מתח ולא-אני.

במידה ותרגום זה מכיל דברים שאינם מדויקים או מטעים, אני מבקש את סליחתם של הסופר והקוראים על כך שעמדתי בדרכם, שלא בזדון. לגבי כל הדברים המדויקים, אני מקווה שהקורא יעשה בהם שימוש למיטב יכולתו ויתרגם את הדברים אל תוך ליבו, כדי להשיג את האמת אשר אליה הם מכוונים.

המתרגם
טאניסארו בהיקהו
(אג'יאהו ג'י)



sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino

"מי ייתן וכל היצורים החיים יחיו בשמחה,
חופשיים מעיינות.

katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te

מי ייתן ולכולם יהיה חלק בברכה
הנובעת מהטוב שעשיתי."