

לב טוב, תודעה טובה

דברי לימוד על
עשר השלמויות

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

עימוד: מרזל א.ש. — ירושלים

תוכן

התמדה — 113	הקדמת המתרגם — 5
שאלות — 122	הקדמה — 7
מיינדפולנס — 125	הקדמה — 9
שאלות — 128	מדיטציה מונחית — 14
נתינה — 131	שאלות — 18
שאלות — 137	סקירה כללית — 21
אני ולא־אני — 141	שאלות — 26
שאלות — 144	נחישות — 31
ויתור — 147	שאלות — 38
שאלות — 154	כאב — 41
לשמר ריכוז — 157	שאלות — 49
שאלות — 158	הבחנה — 53
עמידות — 165	שאלות — 61
שאלות — 171	רצון טוב — 67
אבל וחרטה — 173	שאלות — 73
השתוות הנפש — 179	אמת — 81
שאלות — 188	שאלות — 92
דברי סיכום — 191	יושרה מוסרית — 95
מילון מונחים — 201	שאלות — 102



הקדמת המתרגם

כשאני חושב איך לפתוח את ההקדמה לספר הזה, אני נזכר בפגישה שהייתה לי לפני מספר שנים עם אג'אהן עופר, הנזיר הישראלי שחי במרכז המדיטציה ביבניאל. סדנאות המדיטציה הראשונות שלי היו תחת הדרכתו של אג'אהן עופר, והוא עזר לי רבות בתחילת דרכי בתרגול הדהמה. אחת לתקופה, אני משתדל להגיע לבקר אותו כאשר אני מרגיש שאני זקוק להדרכה ותמיכה בתרגול – ולא פחות מכך, כדי לעורר בלב מוטיבציה להמשיך בו. הביקור המסוים הזה הגיע לאחר שהבן השני שלי נולד, וכמעט כמו כל הורה טרי, הזמן הפנוי שיכולתי להקדיש לתרגול רשמי של מדיטציה פחת משמעותית. בשנים שקדמו ללידת הילדים הקדשתי חלק ניכר מזמני לתרגול של הדרך כפולת השמונה, ובמיוחד לתרגול של מדיטציה לפי דרך הלימוד של אג'אהן ג'ף (טאניסארו בהיקהו). התודעה שלי הרגישה שקטה, מרוכזת ונינוחה, ובאופן לא מודע נאחזתי מדי במצב התודעתי הזה – ניסיתי לשמר אותו כמיטב יכולתי במהלך היום, וסדרתי את החיים שלי כך שתרגול המדיטציה קיבל, פחות או יותר, את מרכז הבמה.

אורח החיים הזה הצליח עבורי, וגם קידם אותי בדרך, אבל הדברים השתנו כאשר הילד הראשון ולאחר מכן השני הגיעו. הזמן שיכולתי להקדיש לתרגול רשמי של מדיטציה פחת משמעותית, והשקט הפנימי שכל כך אהבתי התחיל להתערער. למרות שאני אוהב לבלות זמן עם הילדים שלי ולגדל אותם, התחלתי להרגיש מתוסכל ואפילו עצבני.

זה היה שיעור מאוד טוב בצניעות – השקט שטיפחתי בפנים היה תלוי יותר מדי בתנאים החיצוניים האופטימליים שיצרתי לעצמי, אבל ברגע שהתנאים האלו השתנו, השקט התחיל להתפוגג.

כשפגשתי את עופר אמרתי לו שמאז שהילדים נולדו יש לי פחות זמן לתרגל, קשה לי יותר להתיישב ולהתמקד בנשימה ואני מרגיש שההתקדמות שלי בדרך נפגעת מזה. עופר, בדרכו הישירה והפשוטה, הסביר לי שאני לא מסתכל נכון על המצב. הילדים הם לא מכשול, אלא הזדמנות נפלאה לתרגל את עשר השלמויות – האיכויות של התודעה והלב שתומכות בתרגול שלנו, ועוזרות לנו למצוא משמעות עמוקה בכל הפעילויות של חיי היומיום. הטיפול בילדים, כמו שעופר הסביר לי, הוא כרטיס הכניסה שלי להתעוררות.

עד לאותה השיחה עם אג'אהן עופר, לא לקחתי ברצינות את דברי הלימוד של הבודהה ושל המורים הגדולים שהגיעו אחריי על עשר השלמויות. בכנות, חשבתי שזו דרך פחות רצינית וישירה לתרגל את הדרך הנאצלת כפולת השמונה, ושמתרגלות ומתרגלים רציניים צריכים להקדיש את רוב התרגול שלהם לאימון במדיטציה. התסכול שהרגשתי מכך שלא יכולתי להקדיש יותר זמן לתרגול מדיטציה, היה ההוכחה שהייתי צריך לחזק בלב ובתודעה איכויות כמו נתינה, עמידות, נחישות, רצון טוב והשתוות הנפש — וחיי היומיום סיפקו לי אינספור הזדמנויות לעשות את זה.

עשר השלמויות הן דרך פרקטית, מיידית וזמינה להביא את תרגול הדהמה לכל רגע בחיים. השלמויות יוצרות גשר, בין תרגול המדיטציה והחיים שמחוץ לכרית, כך שהחיים שלנו הופכים להיות שלם אחד גדול. הן מספקות למתרגלות ומתרגלים מסורים של הדהמה משמעות וכיוון קוהרנטי לחיות חיים שלמים, שמחים ומספקים יותר — ולמעשה, לכל אדם באשר הוא. אני מקווה שתפיקו תועלת מהספר הזה, ומהדרך שבה אג'אהן ג'ף מלמד את הנושא של עשר השלמויות — הוא עזר וממשיך לעזור לי רבות בדרכי האישית. כל טעות שישנה בתרגום היא באחריותי.

דוד מקיאס

חיפה 2026

הקדמה

באפריל 2019, חברים מקבוצת "המחסה", קבוצת תרגול בודהיסטית הממוקמת קרוב למרסי, הזמינו אותי להוביל ריטריט בן עשרה ימים על הנושא של עשר השלמויות (Pāramī): נתינה, יושרה מוסרית, ויתור, הבחנה, התמדה, עמידות, אמת, נחישות, כוונה טובה והשתוות הנפש. בפברואר השנה, חברים מטעם "החברה למדיטציית ויפאסאנה" מברזיליה ביקשו ממני להוביל ריטריט של 10 ימים באותו נושא.

עשר השלמויות הן קבוצה של איכויות שמסורתית מקושרות לדרך של ה-*בוֹדְהִיסַטְטָוָה* (Bodhisatta) – הבודהה לעתיד – בחיפוש שלו אחר האושר העל-זמני של ההתעוררות, במהלכם של גלגולי חיים רבים. מכיוון שהשלמויות האלו לקוחות מסיפורי ה-*ג'אטקה* (Jātaka), סיפורים על גלגולי חייו הקודמים של הבודהה, ומכיוון שבסיפורים האלו הבודהיסטווה הוא פעמים רבות אדם רגיל מן השורה שאינו נזיר, השלמויות מספקות מסגרת מצוינת כדי להבין כיצד לתת תכלית משמעותית ומספקת לחיי היומיום של מתרגלים שאינם נזירים. הן מראות כיצד לגשת אל מחויבויות, חובות, אחריות ואתגרים, בדרך שמעודדת טיפוח של טוב לב אמיתי וגם של אושר אמיתי. תוך כדי כך שהשלמויות האלו מתפתחות, הן נושאות בתוכן איכויות של תודעה טובה: נבונה בהבנתן של סיבות ותוצאות, ובנוסף, איכויות של לב טוב: תכליתי, עם כוונה טובה וחזק.

השיחות בכל אחד מהריטריטים הועברו בשתי סדרות: סדרת שיחות על עשר השלמויות, בעיקר בערבים, בנוסף לסדרת שיחות בבוקר שהורכבו בעיקרן על עניינים שמתעוררים בזמן המדיטציה, ועל נושאים שקשורים ליישום המעשי של השלמויות. בשעות אחר הצהריים הוקדש פרק זמן לשאלות ותשובות בנוגע לסוגיות שהתעוררו בעקבות השיחות, ובעקבות החוויות של המתרגלים והמתרגלות במהלך תרגול המדיטציה שלהם.

הספר הנוכחי מבוסס על השיחות משני הריטריטים. בחלק מהמקרים השתמשתי בתמלילי השיחות מהריטריט שהעברתי בצרפת, במקרים אחרים בתמלילי השיחות מהריטריט שהעברתי בברזיל. בנוסף, בחלק מהמקרים שילבתי בין שני התמלילים. כללתי גם חלק של שאלות ותשובות, מתוך השאלות שנשאלו על ידי המשתתפים בשני הריטריטים, והכנסתי אותו מיד אחרי נושאי השיחה לגביהם השאלות היו הכי רלוונטיות. השיחות, וגם החלק

של השאלות והתשובות, נערכו והורחבו כדי שיוכלו לכסות את הנושאים העיקריים של הריטריטים בצורה מלאה יותר ממה שיכולתי לספק באותו הרגע.

השיחות מבוססות על סוטות, או דברי לימוד, מהקאנון הפאלי וגם מהכתבים והשיחות של האג'האנים או המורים של מסורת היער התאילנדית – המסורת שבה אומנתי.

עבור האנשים שאינם מכירים את מסורת היער התאילנדית, כדאי לדעת שזוהי מסורת מדיטציה שהוקמה בשלהי המאה ה-19 ובתחילת המאה ה-20 על ידי אג'אהן סאָו קאַנטסִילו (Ajaan Sao Kantasīlo) ואג'אהן מון בורִידַטוֹ (Ajaan Mun Bhūridatto). האג'האנים המוזכרים בשיחות אומנו תחת הדרכתו של אג'אהן מון. ביניהם, אג'אהן פואנג ג'וטיקו (Ajaan Fuang Jotiko) ואג'אהן סוואט סוואקו (Ajaan Suwat Suvaco) היו המורים שלי. אג'אהן פואנג, אף על פי שהוא התאמן למשך פרק זמן מסוים תחת הדרכתו הישירה של אג'אהן מון, התאמן למשך זמן ארוך יותר תחת הדרכתו של אחד מתלמידיו של אג'אהן מון, אג'אהן לי דֶה־מַהֶדָהָרו.

אנשים רבים עזרו בהכנת הספר הזה. במיוחד, אני מבקש להודות לאנשים מארגון "המחסה" ו-"החברה למדיטציית ויפאסאנה" שאפשרו את הריטריטים האלו. המתרגמים שלי, קהאמאנו בהיקהו (Khamano Bhikkhu) בצרפת וקאטאטו בהיקהו (Katatto Bhikkhu) בברזיל, ואטאני ופיליפ קורטי־דומונט שאפשרו את כל השהות שלי בצרפת, והחברים מקבוצת הקארונא, שאירחו את השהות שלי בברזיליה וסביבתה. כאן, במנזר היער מטא, הנזירים עזרו בהכנת כתב היד הראשוני, ובנוסף גם אדי אונסניט, כריסטופר ג'יימס, ורג'יניה לורנס, אניטה באסו, אירפאן פירבהאי, ואיזבלה טראוטמנסדורף עזרו בכך. כל הטעויות בספר, כמובן, הן באחריותי האישית.

טאניסארו בהיקהו
(Geoffrey DeGraff)

מנזר היער מטא
אוגוסט 2020

יום ראשון
ערב

הקדמה

ערב טוב וברוכים הבאים לריטריט שלנו על עשר השלמויות. תמיד מרגיש טוב למדוט יחד אתכם כאן, ואני מקווה שהריטריט יהיה מועיל עבור כולכם. עשר השלמויות הן רשימה של דברי לימוד שמספקים מיקוד כדי לחיות את חיי היומיום בדרך שיש בה משמעות ותכלית, ובמקביל לכך בדרך שמפתחת גם את המסלול שמוביל אל ההארה. הדגש הזה על תכלית נמצא בתיאום עם הטבע של התודעה עצמה, שהוא תכליתי. כדי להיות שמחה, התודעה זקוקה לתכלית טובה. השלמויות מציבות שאלות שמכריחות אתכם להרהר על סוג התכלית שעבורה אתם כבר חיים את חייכם, וגם להרהר על האם זה עשוי להיות טוב יותר עבורכם לכוון אל עבר תכלית גבוהה יותר. השאלות שהשלמויות שואלות הן:

- איזה סוג של שמחה אתם רוצים להציב כמטרה בחייכם?
- האם ההתנהגות העכשווית שלכם אכן מובילה אתכם אל המטרה הזו, או האם היא מובילה אתכם אל מקום אחר?
- אם היא מובילה אל מקום אחר, מה אתם צריכים לעשות כדי להשתנות?

התשובה שעשר השלמויות נותנות לשאלות האלו היא שניתן להשיג אושר אמיתי על ידי עשייה אנושית, אבל האושר האמיתי הזה נמצא בממד שהוא מעבר למגבלות של חלל, זמן ושינוי. זאת המטרה הטובה ביותר שניתן להשיג. בחלק מהמקרים אפשר להשיג אותה בחיים האלו, אבל במקרים אחרים היא יכולה לקחת שני גלגולי חיים או הרבה יותר. לכן, השלמויות מבקשות מכם לאמץ את הגישה של רץ מרתון. שמרו על קצב מתון ותהיו מוכנים לטווח הארוך, כדי שלא תוותרו לפני שתגיעו אל המטרה.

כל דברי הלימוד של הבודהה, ה־דְהַמָּה (Dhamma) שלו, הם מכווני מטרה. זה בא לידי ביטוי בעובדה שהמילה דהמה מזווגת פעמים רבות עם המילה אַטְתָּה (Attha), שמשמעותה היא "משמעות", "תכלית", "תועלת" או "מטרה". כל המשמעותיות האלו של אטתה קשורות אחת לשנייה. לדעת את המשמעות של דהמה זה לא רק עניין של לפרש את המילים שלה ביחס למילים אחרות. אתם צריכים גם לדעת את התכלית שלה: כיצד יש לפעול כדי להוציא דבר לימוד מסוים לפועל, ולהיכן הוא אמור להוביל אתכם כאשר

אתם פועלים בתיאום איתו בדרך הנכונה. למעשה, אתם לא באמת תדעו את המשמעות המלאה של הדהמה עד שתהיה לכם חוויה ישירה של המטרה שלה. כדי להגיע אל החוויה הזו אתם צריכים לשאול, בנוגע לכל דברי הלימוד: "מהי התכלית של הלימוד הזה? כיצד אנחנו יכולים לפעול לאורו בדרך הנכונה? וכאשר נעשה זאת, להיכן דבר הלימוד הזה ייקח אותנו?" ולאחר מכן, לפעול בהתאם.

כדי להבין את המטרה של עשר השלמויות כדאי שקודם כל נסתכל על שתי גישות החיים בהן הבודהה לא צידד, מכיוון שלפעמים הגישות האלו מיוחסות לו.

הראשונה היא שאין דבר שאפשר להשיג, ואנחנו צריכים לפסול את התשוקה לקבל משהו טוב יותר מהחוויה הנוכחית שלנו כי התשוקה הזו לא מציאותית. במקום זאת, אנחנו צריכים להיות שבעי רצון ולקבל את הדברים כפי שהם.

לפני כמה זמן, צפיתי בראיון שבו מורה לדהמה אמר בדיוק את הדברים האלו: שאפשר למצוא אושר בכך שאנחנו פשוט נרגעים ומקבלים את הדברים כפי שהם, עם ההבנה שלא ניתן לשנות אותם. האישה שראיינה את המורה אמרה, "אבל זו לא גישה תבוסתנית ופסימית?" והמורה אמר בבדיחות, "רק אם את חושבת על זה".

ובכן, הבודהה לא היה תבוסתני, ואין בקאנון הפאלי דימויים של להירגע כל הדרך אל ההתעוררות. כל הדימויים בקאנון הם של חיפוש, מאבק והשגת מומחיות ושליטה במיומנויות. כמו שהבודהה אמה, הדרך היא דרך של ניצחון. "ניצחון שאין שני לו בקרב." הוא קרא לה. ובוודאי שהבודהה לא אמר לנו לא לחשוב. אנחנו לא יכולים להביא את התשוקה לסיום על ידי כניעה או ויתור, אלא על ידי כך שאנחנו משתמשים בהבחנה שלנו לבנות אסטרטגיה — כדי למצוא דרך שמובילה אל אושר שהוא כל כך מלא ושלם שאין יותר צורך בתשוקה. אתם לא מוצאים את האושר הזה על ידי כך שאתם מנמיכים את הסטנדרטים שלכם, אלא על ידי כך שאתם מוצאים סטנדרטים שהם טובים, ואז על ידי העלאתם. כדי לעשות זאת אתם צריכים להרחיב את הדמיון שלכם בנוגע למה שאתם מסוגלים לעשות.

הגישה השנייה שבה הבודהה לא בחר היא הגישה החומרית, שטוענת שהמוות של הגוף הוא סופה של ההכרה, ולכן אנחנו צריכים למצוא את המטרה שלנו אך ורק בחיים הנוכחיים. הפרספקטיבה הזו עשויה להוביל אותנו למצוא משמעות בכך שאנחנו יוצרים חברה טובה יותר, שבה אנשים יכולים לחיות חיים מוסריים יותר, עם כל החרדות והפגיעות שקיימות בה.

לעומת זאת, היא לא פותרת את הבעיה המשמעותית ביותר בחיים — שהיא שאנחנו מונעים על ידי הרעב שלנו. אנחנו חיים על ידי כך שאנחנו ניזונים אחד מהשני.

אחד הדימויים שעלו בתודעתו של הבודהה, לפני שהוא התחיל את החיפוש שלו אחר ההתעוררות, היה של דגים רבים שנמצאים בתוך נחל. הנחל מתייבש, והדגים נלחמים אחד בשני עבור מעט המים שנשארו, אבל גם הדגים שיצליחו להתגבר על האחרים ולדחוף אותם החוצה עדיין הולכים למות. אם זה כל מה שהיה ניתן להשיג בחיים, החיים היו די מדכאים. הבעיה עם הגישה המקבלת והרגועה, וגם עם הגישה החומרית, היא ששתיהן רואות את הסבל כחלק הכרחי מהחיים שאנחנו פשוט חייבים לקבל. אבל זהו בדיוק הדבר שהבודהה לא קיבל. הוא שאף להשיג חופש מסבל, ומהצורך להזין את עצמנו.

הגישה החומרית שונה מזו של הבודהה גם בכך שהיא מבוססת על הנחה בנוגע למערכת היחסים שבין הגוף והתודעה: היא מניחה שהגוף מגיע לפני התודעה, ומההנחה הזו הגישה החומרית מסיקה מספר מסקנות בנוגע לדברים שאנחנו יכולים לעשות ולדעת. הגישה של הבודהה הייתה הפוכה. הוא התחיל בהשגת מומחיות ושליטה במיומנויות שאפשרו לו לעשות ולדעת יותר מאשר הוא אי פעם ידע ועשה לפני כן: להביא את הסבל לסיום ולהגשים אושר על-זמני. בנוסף לכך, תוך כדי השגת השליטה במיומנויות האלו, הוא הגיע לכמה תגליות רדיקליות על כיצד הגוף והתודעה קשורים אחד לשני.

אחת התגליות שלו הייתה שההכרה לא זקוקה לגוף כדי לשרוד. הכרה ותאווה ניזונות אחת מהשנייה ויכולות לתחזק ולשמר אחת את השנייה — וכך להמשיך אל מעבר למוות של הגוף. התהליך הזה נמשך, מגלגול חיים אחד לשני, עד בלי די.

עכשיו, התגלית הזו היא לא רעיון שהבודהה פשוט קיבל מהתרבות ההודית שבה הוא גדל וחונך. למעשה, היו הרבה אנשים שהאמינו בגישה החומרית בהודו הקדומה ולא בלידה מחדש. לכן, בכך שהבודהה לימד על לידה מחדש, הוא לא אימץ, מבלי לחשוב, רעיון שהיה מקובל על כולם בתרבות שלו. לידה מחדש הייתה נושא מאוד שנוי במחלוקת בזמנו של הבודהה.

בנוסף לכך, הבודהה גילה שלפעולות יש תוצאות שמובילות אל מעבר לחיים האלו, והתוצאות מתנהלות לפי התבנית של סיבה ותוצאה — והתבנית הזו מבוססת על איכות הכוונה שנמצאת בבסיס הפעולה. בנוסף, בגלל שהכוונות שלנו מגיעות מהתודעה, יש לתודעה חשיבות עליונה.

בהקשר הזה חשוב לציין שהמילה עבור תודעה בפאלי, צ'יטה (Citta),

יכולה להתפרש גם כ־לב. במילים אחרות, אנחנו מסתכלים על התודעה/לב גם כמשהו שיכול לחשוב ולהבין, וגם כמשהו שחושק. מנקודת המבט של הבודהה, שתי היכולות האלו אינן מופרדות לגמרי. המחשבות שלנו מעוצבות על ידי התשוקות שלנו, והתשוקות שלנו על ידי המחשבות שלנו – והפעולה של יצירת כוונה משתמשת בשני הצדדים של התודעה/לב. כל כוונה מבוססת על התשוקה להשיג מטרה, והכוונה הזו מונחית על ידי ההבנה שלנו לגבי מה אפשרי וכיצד אפשר להשיג אותו בדרך הטובה ביותר, בהנחה שהדבר אפשרי. התרגול של פיתוח השלמויות הוא אימון שבו אנחנו מאמנים את התודעה שלנו להיות טובה כדי שתהיה לה הבנה נכונה בנוגע לסיבות ותוצאות, ובנוסף כדי שתהיה מסוגלת להשתמש בסיבות ובתוצאות כדי להשיג מטרה נכונה. אנחנו מאמנים את התודעה שלנו להיות טובה, גם במובן של לרצות רוחה פנימית שלא גורמת לנזק, וגם במובן של לפתח את החוזה הפנימי שנדרש כדי להוציא לפועל ולהשלים את הרצון הזה. לאחר מכן, אנחנו משלבים את התודעה הטובה ואת הלב הטוב האלו כדי להפיק פעולות מכוונות שהן מיומנות, עקביות וברורות – ומובילות אל המטרה הטובה ביותר שניתן להשיג: אושר שאין לו צורך להזין את עצמו. רק אז נוכל להיות באמת בלתי מזיקים ובטוחים.

הבודהה גילה שהמטרה הזו אפשרית והוא הציג אותה כאתגר: האם אתם רוצים לחיות את החיים מבלי לנסות ולראות אם זה נכון? הוא אומר שיש לנו כוח פוטנציאלי בידנו. לא הייתם רוצים לראות כמה קרוב הכוח הזה יכול לקחת אתכם אל עבר התעוררות אל סיום הסבל?

השלמויות שנדון עליהן במהלך הריטריט הזה הן איכויות של הלב והתודעה שיש בהן צורך כדי להגיע אל ההתעוררות הזו. אם אנחנו חושקים באושר אמיתי, הפיתוח שלהן צריך לקבל עדיפות בחיינו, וזה דורש שנחליף נוחות לטווח הקצר באושר לטווח הארוך.

עשר השלמויות הן: נתינה, יושרה מוסרית, ויתור, הבחנה, התמדה, עמידות או סבלנות, אמת, נחישות, רצון טוב והשתוות הנפש. אתם תבחינו בכך שהן איכויות של תודעה טובה וגם של לב טוב. אנחנו מנסים להביא הבנה נכונה ונכונה אל התשוקות של הלב כדי שהן יוכלו לעצב, תוך כדי כך שהן עובדות יחד, כוונות אציליות וטובות. האיכויות האלו הן גם חוזקות, ורבות מהן מוזכרות בסוטות ומתוארות כאוצרות פנימיות. הן מלמדות אותנו להתייחס לאתגרים של החיים לא כמכשולים, אלא כהזדמנויות להפוך את הלב והתודעה שלנו להיות עשירות וחזקות.

התפקיד והחשיבות של השלמויות באים לידי ביטוי בכך שהמילה בפאלי

עבור שלמות: פָּאָרָמִי (Pāramī), יכולה גם להתפרש כ-"ראשון במעלה", פָּאָרָה (Para), או שהיא יכולה להיות מקושרת גם ל-"אל עבר הצד השני", פָּאָרָם (Param). במילים אחרות, עשר השלמויות מקבלות עדיפות עבור כל אדם ששם לעצמו למטרה ללכת אל מעבר לסבל, כדי למצוא התרה מהיקשרויות או אושר אמיתי, שנמצא בצידו האחר של שיטפון הלידה והמוות.

התכלית של הריטריט הזה היא לספק לכם הבנה מסוימת בנוגע לשלמויות, ולתת לכם אפשרות לתרגל אותן הלכה למעשה באמצעות מדיטציה. אנחנו מבקשים מכם, במהלך הריטריט, לקחת כהנחת עבודה ראשונית את ההבנה של הבודהה בנוגע לתודעה, מכיוון שההבנה הזו עומדת בבסיס דברי הלימוד שלו על עשר השלמויות. על ידי כך שתאמצו את ההבנה של הבודהה כהנחת עבודה, אתם תקבלו הזדמנות להתבונן על החיים שלכם מנקודת המבט שההבנה הזו מספקת.

בעיקרון, נקודת המבט של הבודהה אומרת שאם אנחנו נאמן את התודעה והלב להיות באמת טובים, גם אנחנו נהיה באמת טובים. שמחה וטוב, כשהם באמת אותנטיים, מגיעים באופן טבעי יחד. התובנה של הבודהה במקרה הזה היא מאוד שונה מנקודת המבט של התרבות העכשווית, שאומרת שאושר אמיתי אינו אפשרי. "קנו את הסחורה שלנו במקום זאת", אומרים לנו. "תסתפקו בדברים שאנחנו יכולים למכור לכם". ישנם גם זרמים רבים בחברה שלנו שאומרים שלהיות באמת טוב זה לא דבר שהוא אפשרי או נכון. לכן, בכך שאנחנו מאמצים את השלמויות, אנחנו משחררים את עצמנו מהגישות הציניות שמאוד נפוצות סביבנו.

בנוגע למבנה של הריטריט: בערבים אנחנו נקיים שיחות על עשר השלמויות, ושיחות הבוקר יהיו שיחות מעשיות בעיקר על תרגול המדיטציה ונושאים נוספים שקשורים לעשר השלמויות. לעומת זאת, מכיוון שישנן עשר שלמויות ורק שמונה לילות, השיחות על חלק מהשלמויות יועברו לבקרים. תהיה גם הזדמנות לשאלות ותשובות, אבל בגלל שישנם יותר מדי אנשים כדי לענות על שאלות בהרמת יד, אנחנו נחלק לכם פתקי נייר. בבקשה כתבו את השאלות שלכם על הפתקים, ולאחר מכן אתם יכולים להניח אותם בתוך הקערה. אנחנו נענה על השאלות ככל שלוח הזמנים יאפשר זאת.

בהינתן האופן שבו הריטריט מאורגן, יש כמה שלמויות שלא נדבר עליהן עד לסיום הריטריט, אבל זה יהיה טוב לדבר עליהן בקצרה עכשיו. למשל, השתוות הנפש ועמידות: יש הרבה אנשים בחדר הזה, ואני מבין שהולך לרדת הרבה גשם בשבוע הקרוב, אז יהיו לנו המון הזדמנויות לתרגל עמידות

והשתוות נפש. אג'האנים רבים בתאילנד אמרו על אנשים מערביים שעמידות והשתוות הנפש הן הנקודות החלשות שלנו. הנה ההזדמנות שלנו להוכיח שהם טעו.

שלמות נוספת ששווה להזכיר כבר בתחילת הדרך היא השלמות של ויתור. גם עליה לא נדון בימים הקרובים, אבל היא בדיוק השלמות שתחתיה תרגול המדיטציה נכנס. לכן, אנחנו נתחיל לתרגל מדיטציה ממש עכשיו כדי לתת לכם מעט בסיס מעשי בשביל להבין את הדיון בנוגע לשלמות של ויתור, ואת מערכת היחסים בין תרגול המדיטציה ושאר השלמויות.

מדיטציה מונחית

עצמו את העיניים שלכם; כנסו לתנוחת התרגול, והפיצו מחשבות של רצון טוב. רצון טוב הוא משאלה לאושר אמיתי. הבודהה קישר את המשאלה הזו עם הבחנה. הוא אמר שבכל זמן שיש לכם רצון רע או כוונות רעות עבור אנשים אחרים, זה סימן להשקפה מוטעה מצידכם. ומכיוון שכל מטרת דברי הלימוד של הבודהה היא למצוא אושר אמיתי, רצון טוב עומד בבסיס כל השלמויות.

אז, התחילו עם רצון טוב עבור עצמכם. אמרו לעצמכם, "מי ייתן ואנחנו באמת נהיה מאושרים". חשבו לרגע על המשמעות של זה. אושר לא מגיע רק מעצם המשאלה. הוא מגיע מהפעולות שלנו. לכן, כשאתם מאחלים רצון טוב עבור עצמכם, אתם בעצם אומרים לעצמכם, "מי ייתן ונבין את הסיבות שמובילות אל אושר אמיתי, ומי ייתן ונהיה מוכנים ומסוגלים להוציא אותן לפועל".

לאחר מכן, שלחו את אותה המחשבה לאחרים. התחילו עם אנשים שקרובים ללבכם: המשפחה שלכם, החברים הקרובים שלכם. מי ייתן והם ימצאו אושר אמיתי, גם כן. לאחר מכן הפיצו את אותן המחשבות במעגלים הולכים וגדלים: אל אנשים שאתם מכירים טוב ומחבבים, אל אנשים שאתם מחבבים למרות שאתם לא מכירים אותם כל כך טוב, אל אנשים שאתם מרגישים ניטרליים לגביהם, ואל אנשים שאתם לא מחבבים. זכרו שבמקרה הזה המשמעות של רצון טוב היא שגם אם האנשים האלו התנהגו בדרכים מאוד רעות, אתם מאחלים שהם יוכלו ללמוד כיצד לשנות את דרכי ההתנהגות שלהם לטובה — וזה דבר שאתם יכולים לאחל לכל אדם, ללא כל תחושה של צביעות.

הפיצו מחשבות של רצון טוב אל אנשים שאתם אפילו לא מכירים. ולא

רק אל אנשים — אל יצורים חיים מכל הסוגים: מזרח, מערב, צפון, דרום, מעלה ומטה, אל עבר האינסוף. ללא גבולות. מי ייתן וכולנו נמצא אושר אמיתי בליבנו.

כעת, הביאו את המחשבות שלכם אל הנשימה. המשמעות של המילה "נשימה" בהקשר הזה היא לא רק האוויר שנכנס ויוצא מהריאות. המשמעות של נשימה יכולה להיות גם זרימת האנרגיה בגוף. הזרימה הזו יכולה להתקיים בהרבה רמות, והבולטת ביותר היא האנרגיה שמאפשרת לנשימה להיכנס ולצאת.

אז, קחו כמה נשימות טובות, ארוכות ועמוקות, פנימה והחוצה, ושימו לב היכן אתם מרגישים את אנרגיית הנשימה בצורה הכי בולטת וברורה בגוף. אם נשימות ארוכות מרגישות טוב, אתם יכולים להמשיך עם הקצב הזה. אם הן לא מרגישות טוב, אתם יכולים לשנות. אתם יכולים להתנסות כדי לראות איזה סוג של נשימה מרגישה הכי טוב עבור הגוף ממש עכשיו: ארוכה או קצרה, מהירה או איטית, עמוקה או רדודה, כבדה או קלה, גסה או מעודנת. אם תשומת הלב שלכם עוזבת את הנשימה כדי ללכת אחרי מחשבה אחרת, הניחו למחשבה הזו, ואתם מיד תמצאו את עצמכם שוב עם הנשימה. אם התודעה נודדת 10 פעמים או 100 פעמים, פשוט הניחו למחשבות האלו 10 פעמים או 100 פעמים. אל תתייאשו. בכל פעם שאתם חוזרים לנשימה, תגמלו את עצמכם עם נשימה שמרגישה מספקת במיוחד. בדרך זו, התודעה תפתח נטייה, יותר ויותר, לרצות לחזור לנשימה. אם ישנם כאבים כלשהם בגוף, אל תתמקדו בהם. במקום זאת, התמקדו בחלקים בגוף שאתם כן יכולים להפוך לנוחים בעזרת הנשימה.

עכשיו, תוך כדי כך שהנשימה הופכת לנוחה, לפעמים תהיה לתודעה נטייה לעזוב את הנשימה כדי להתמקד בתחושת הנוחות, ובמקרה הזה אתם תאבדו את הבסיס לריכוז שלכם. לכן, כדי לפעול כנגד הנטייה הזו, ברגע שהנשימה מרגישה נוחה, הצעד הבא הוא לנשום פנימה והחוצה כשאתם מודעים לגוף כולו. ודרך טובה לבנות את היכולת למודעות הגוף המלאה הזו היא לעבור על הגוף, חלק אחר חלק, כדי להבחין כיצד הנשימה מרגישה בחלקי הגוף השונים.

התחילו למטה סביב הטבור. מצאו את החלק הזה של הגוף במודעות שלכם. התבוננו בו לכמה רגעים כדי לראות איך הוא מרגיש בזמן שאתם נושמים פנימה ונושמים החוצה. שימו לב איזה סוג של נשימה מרגיש טוב ממש שם. אם אתם מבחינים במתח או בכיווץ בחלק הזה של הגוף, אפשרו

לו להירגע, כך שאין מתח חדש שנבנה בזמן שאתם נושמים פנימה, ואתם לא מחזיקים בשום מתח בזמן שאתם נושמים החוצה.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל עבר הצד הימני של הגוף, אל החלק הימני התחתון של הבטן, ועקבו אחר אותם הצעדים שם.

אחד, מצאו את החלק הזה של הגוף במודעות שלכם. שניים, התבוננו בו לכמה רגעים כדי לראות איך הוא מרגיש בזמן שאתם נושמים פנימה ונושמים החוצה, כדי לראות איזה סוג של נשימה מרגיש טוב ממש שם. שלוש, אם אתם חשים במתח או בכיווץ שם, אפשרו לו להירגע.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל עבר הצד השמאלי של הגוף, אל החלק השמאלי התחתון של הבטן, ועקבו אחר אותם שלושת הצעדים שם.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל עבר מקלעת השמש, ממש בקצה התחתון של עצם החזה, ועקבו אחר אותם שלושת הצעדים שם.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם ימינה, אל עבר הצד הימני התחתון של עצם החזה. ואז הפנו את תשומת הלב שמאלה, אל עבר הצד השמאלי.

לאחר מכן הפנו את תשומת הלב שלכם אל החלק האמצעי של החזה. נסו להיות רגישים במיוחד לתחושת אנרגיית הנשימה כפי שהיא מורגשת סביב הלב, ונשמו בדרך שמרגישה מרגיעה ורכה באזור הזה של הגוף.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל הצד הימני העליון של הגוף, למקום שבו החזה והכתף נפגשים.

ולאחר מכן לאותה הנקודה בצד השמאלי.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל בסיס הגרון.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל אמצע הראש. בזמן שאתם נושמים פנימה והחוצה, חשבו שאנרגיית הנשימה נכנסת פנימה ויוצאת החוצה מהראש, מכל הכיוונים. במילים אחרות, לא רק דרך האף, אלא דרך העיניים, האוזניים, פנימה דרך החלק האחורי של הראש, מטה דרך החלק העליון של הראש ונכנסת עמוק, עמוק אל תוך המוח. אפשרו לאנרגיית הנשימה לפוגג בעדינות את כל תבניות המתח שאתם עשויים להרגיש בכל החלקים בראש: סביב הלסתות, סביב המצח, סביב העיניים, בחלק האחורי של הצוואר.

עכשיו הפנו את תשומת הלב שלכם אל בסיס העורף, ממש אל בסיס הגולגולת. בזמן שאתם נושמים פנימה, חשבו על כך שאנרגיית הנשימה נכנסת משם, דרך החלק האחורי, ומתפשטת מטה דרך הצוואר אל הכתפיים, הזרועות, החוצה דרך קצות האצבעות. בזמן שאתם נושמים החוצה, חשבו שאנרגיית הנשימה קורנת החוצה דרך כל החלקים האלו של הגוף אל האוויר הפתוח.

בזמן שאתם הופכים להיות רגישים יותר לחלקים האלו של הגוף, אם אתם שמים לב לכך שצד אחד מחזיק ביותר מתח יחסית לאחר, הרפו את הצד הזה ונסו לשמור עליו רגוע ורפוי לאורך כל הדרך בזמן הנשימה הנכנסת, ולאורך כל הדרך בזמן הנשימה היוצאת.

לאחר שתבניות גסות יותר של מתח מתחילות להתפוגג בחלקים האלו של הגוף, נסו להיות רגישים יותר לתבניות מעודנות יותר של מתח שהוסתרו על ידי התבניות הגסות יותר. אפשרו גם למתח העדין ביותר שאתם יכולים להבחין בו להירגע.

עכשיו, בזמן שאתם שומרים על תשומת הלב שלכם ממוקדת בבסיס העורף, הפעם כשאתם נושמים פנימה, חשבו על כך שאנרגיית הנשימה נכנסת משם ואז יורדת מטה דרך שני צדדי עמוד השדרה, כל הדרך מטה אל עבר עצם הזנב. לאחר מכן, כשאתם נושמים החוצה, חשבו שאנרגיית הנשימה קורנת החוצה מכל עמוד השדרה אל האוויר הפתוח. שוב, אם אתם מבחינים בכך שישנו יותר מתח בחלק אחד של הגב יחסית לאחר, אפשרו לצד הזה להירגע. נסו להיות רגישים יותר ויותר, אפילו לתבניות המתח העדינות ביותר בחלק הזה של הגוף. כשאתם חשים את תבניות המתח האלו, אפשרו להן להירגע.

עכשיו הביאו את תשומת הלב שלכם אל עצם הזנב. בזמן שאתם נושמים פנימה, חשבו על כך שאנרגיית הנשימה נכנסת משם ואז יורדת מטה דרך הירכיים והרגליים, אל קצות הבהונות. וכאשר אתם נושמים החוצה, חשבו שאנרגיית הנשימה קורנת החוצה מכל החלקים האלו של הגוף אל האוויר הפתוח. שוב, אם יש יותר מתח בצד אחד של הגוף יחסית לצד האחר, אפשרו לצד הזה להירגע. שמרו עליו רגוע ורפוי, לאורך כל הדרך בזמן הנשימה הנכנסת, לאורך כל הדרך בזמן הנשימה היוצאת. בזמן שאתם נשארים שם עם תשומת הלב, נסו להיות רגישים יותר לתבניות מתח שהן יותר ויותר מעודנות, כדי שתוכלו לפוגג אותן, גם כן.

זה משלים סבב אחד של סריקת הגוף. אם הייתם מתרגלים מדיטציה לבדכם, הייתם יכולים לעבור על הגוף כמה פעמים שתרצו. אבל לעת עתה מצאו נקודה אחת בגוף, הנקודה שמרגישה הכי נוחה ומזמינה, שבה אתם יכולים למקד את תשומת הלב שלכם. מקדו בה את תשומת הלב שלכם ואז, מהנקודה הזו, אפשרו למודעות שלכם למלא את הגוף כולו — כך שאתם מודעים לגוף כולו בזמן שאתם נושמים פנימה, ולגוף כולו בזמן שאתם נושמים החוצה.

לטווח המודעות שלכם יכול להיות נטייה להתכווץ, במיוחד בזמן הנשימה היוצאת. לכן, בכל פעם שאתם נושמים פנימה, הזכירו לעצמכם, "כל הגוף".

בכל פעם שאתם נושמים החוצה, הזכירו לעצמכם, "כל הגוף". אפשרו לנשימה למצוא את הקצב שמרגיש נוח. אין דבר נוסף שאתם צריכים לעשות כרגע, אין דבר נוסף שאתם צריכים לחשוב עליו. פשוט נסו לשמר את תחושת המודעות הממורכזת אבל הרחבה הזו. היא מרפא עבור הגוף, מרפא עבור התודעה, ומספקת בסיס טוב לתובנה להתעורר. אבל לזמן הקרוב, אל תדאגו בקשר לתובנות. רק נסו להפוך את הבסיס הזה לאיתן ויציב ככל שאתם יכולים.

לפני שאתם עוזבים את המדיטציה, חשבו מחשבות של רצון טוב פעם נוספת. חשבו על כל תחושות השלום והרווחה שהרגשתם במהלך התרגול האחרון והקדישו אותם לאחרים: לאנשים מסוימים שאתם מכירים ויודעים שהם סובלים כרגע או לכל היצורים החיים, בכל הכיוונים. מי ייתן וכולנו נמצא שלום ורווחה פנימית בתוך לבנו.

ועם המחשבה הזו, אתם יכולים לפקוח את העיניים שלכם.

שאלות

שאלה: האם אתה יכול לתת את המונח הפאלי עבור כל אחת מהשלמויות?
תשובה: *דָאנָה* (Dāna) היא נתינה, *סִילָה* (Sīla) היא יושרה מוסרית, *נֶקְהָמָה* הוא ויתור (Nekkhamā), *פַּנְנָא* (Pannā) היא הבחנה, *וִירִיָּה* (Viriya) היא התמדה, *קְהַאנְטִי* (Khanti) היא עמידות או סבלנות, *סַאצָּה* (Sacca) היא אמת, *אֲדַהִיטְהָאנָה* (Adhiṭṭhāna) היא נחישות, *מַטָּא* הוא רצון טוב (Mettā) ו־*אוּפֶקְקָה* (Upekkhā) היא השתוות הנפש.

שאלה: מהי מערכת היחסים בין השלמויות וקארמה?

תשובה: השלמויות הן איכויות תודעיות שקובעות האם תעשה קארמה טובה או קארמה רעה — במילים אחרות, פעולות מכוונות טובות או רעות. כל הדברים בדברי הלימוד של הבודהה קשורים לקארמה מלבד *נִיבָּאנָה* (Nibbāna).

שאלה: הזכרת משהו בקשר למערכת היחסים שבין ויתור ובין מדיטציה. זה נשמע מאוד חשוב, אבל לא הסברת את זה. האם אתה יכול להסביר מעט יותר לגבי זה?

תשובה: כשאתם מביאים את התודעה לריכוז, אתם צריכים לשים בצד את כל ההתעניינות שלכם בחשיבה בנוגע לתענוגות חושיים. זוהי בדיוק המשמעות של ויתור. כשהבודהה מדבר על תענוגות חושיים, הוא לא מדבר על העונג החושי עצמו. הוא מדבר על המשיכה שלנו לחשוב על תענוגות חושיים — החשיבה הזו מרתקת אותנו. למשל, יכול להיות שאתם חושבים על

כך שאחרי שתרגול הערב שלנו יסתיים אתם יכולים ללכת אל העיר הקרובה ולקנות גלידה. המשיכה לחשוב על הגלידה, העובדה שהחשיבה הזו מרתקת אותנו: זאת הכוונה בתענוגות חושיים. הגלידה לכשעצמה היא לא תענוג חושי. רק אם תניחו לסוג החשיבה הזה אתם תוכלו להביא את התודעה אל ריכוז נכון. באותו הזמן, הדרך היחידה להתגבר על תענוגות חושיים היא לספק לתודעה עונג טוב יותר, שהוא לא עונג חושי, והריכוז הוא בדיוק הדבר שמספק את העונג הזה. זאת הדרך שבה ויתור והתרגול של ריכוז קשורים אחד לשני.

שאלה: יש מסורות תרגול של מדיטציה בהן אומרים לך לשמור על העיניים חצי פקוחות כשאתה מודט כדי לא להפריד את עצמך מהעולם, לאור העובדה שהחיים שלנו והפעילויות שלנו מתרחשות בתוך העולם כשהעיניים שלנו פקוחות.

תשובה: כשאתה מתרגל מדיטציה, אתה יכול לשמור על העיניים שלך פקוחות, חצי פקוחות או סגורות: אין הבדל. תעשה את מה שנראה לך הכי טוב כדי לשמור על התודעה שלך רגועה וערנית. לעומת זאת, זה טוב לזכור שאתה כן לוקח פסק זמן מהעולם כאשר אתה מתרגל מדיטציה — בגלל שיש לך בעיה שהעולם לא יכול לפתור, ורק אתה יכול לפתור אותה עבור עצמך. זאת בעיה שמתרחשת בחלק במודעות שלך שאף אחד אחר מלבדך לא יכול להכיר באופן ישיר. במילים אחרות, אף אחד לא יכול לחוות את הסבל שלך. הפתרון לבעיה הזו מגיע מאיכויות שנמצאות בתוכי התודעה שלך, שוב, בחלק שאף אחד אחר לא יכול להכיר. לכן, אפשר לעצמך לקחת קצת זמן ולהיות מחוץ לעולם, כדי שתוכל למקד את תשומת הלב שלך באופן מלא על הבעיה שאתה צריך לפתור. אם העולם ממשיך להידחף פנימה, אתה חייב לדחוף אותו בחזרה. ותיזהר ממסורות תרגול של מדיטציה שאומרות לך שההגשמה שלך תתרחש בתוך העולם, מכיוון שהן לא יראו בעין יפה את העובדה שאתה מקדיש את הזמן הדרוש כדי לפתור את הבעיה שאתה צריך לפתור. אם לא תפתור אותה, אתה תמשיך לסבול, והסבל הזה יזלוג וישפיע על אנשים אחרים גם כן.

שאלה: האם הדרך הבודהיסטית היא זהה עבור כולם?

תשובה: כולם יצטרכו לפתח את אותן השלמויות. חלק מהאנשים יצטרכו לעבוד קשה יותר על חלק מהשלמויות ביחס לאחרות, וחלק מהאנשים, בנוסף להשגת ההתעוררות, יפתחו יכולות על-טבעיות גם כן. אבל הדרך אל ההתעוררות היא תמיד זהה.

שאלה: כיצד אדם יכול למצוא את תכלית חייו?

תשובה: למרבה המזל, אתה האדם שיכול להחליט מה תהיה התכלית שלך בחיים. במילים אחרות, זו לא תכלית קבועה מראש שאתה מוכרח לגלות. זו תכלית שאתה בוחר. בקוסמולוגיה הבודהיסטית אף אחד לא שולט בדברים ואף אחד לא מנתב את הדברים להיות בדרך מסוימת. אין ישות שמייעת מטרת ליצורים אחרים, וזה אומר שאתה חופשי לבחור את המטרה שאתה חושב שתהיה המטרה הטובה ביותר של חיך. עכשיו, הקארמה מהעבר שלך עלולה לגרום לכך שזה יהיה קשה להשיג את המטרה הזו בגלגול החיים הנוכחי, אבל אם זאת מטרה טובה אל תיתן לזה לייאש אותך. העובדה שדרך מסוימת של תרגול היא קלה לא אומרת בהכרח שהיא לוקחת אותך אל המקום שאליו אתה רוצה להגיע. והעובדה שישנם מכשולים בדרך תרגול אחרת לא אומרת שלא כדאי לך לנסות ללכת בעקבותיה.

שאלה: מודעות שמשוחררת מהגוף ומהתאוות שלו: האם זו התעוררות? **תשובה:** יש מצבים תודעתיים שבהם אנחנו לא מודעים לגוף ואנחנו לא רואים תאוות כלל, אבל זה עדיין אפשרי שיהיו שם תאוות. התאוות פשוט לא מראות את עצמן. הן ירדו למחתרת. זה לא מצב של התעוררות. התעוררות היא תודעה שבה האפשרות לתאוה הוסרה מהשורש.

יום שני
בוקר

סקירה כללית

הבוקר אני רוצה לתת סקירה כללית של עשר השלמויות. כפי שאתם זוכרים, עשר השלמויות הן אלו: נתינה, יושרה מוסרית, ויתור, הבחנה, התמדה, עמידות, אמת, נחישות, רצון טוב והשתוות הנפש. הרשימה הזו לא מגיעה מהסוטות המקוריות, למרות שהשלמויות נלמדות באופן יחידני בסוטות. ברוב המקרים, לנזירים וגם לאנשים רגילים שאינם נזירים או נזירות, רשימת השלמויות המלאה מגיעה מתקופה מאוחרת יותר – ככל הנראה זמן קצר לפני שהקאנון הושלם, בערך מאה או מאתיים שנים לאחר שהבודהה נפטר.

רשימת השלמויות מיוחסת לסיפורי הג'אטקה, שהם סיפורים על גלגולי חייו של הבודהה, אלו שקדמו לגלגול חייו האחרון. בסיפורים האלו הבודהה הוא בדרך כלל אדם רגיל שאינו נזיר, וזו הסיבה שהשלמויות ניתנו כמדריכים שימושיים שעוזרים להרהר על איך לחיות את חיי היומיום של אנשים שאינם נזירים, בדרך שמובילה אל ההתעוררות. יש כמה סיפורי ג'אטקה בחלקים המוקדמים של הקאנון. אבל, עם הזמן, עוד ועוד סיפורים נוספו לסיפורים המקוריים, וככל שהאסכולות הבודהיסטיות השונות התפתחו, כל אחת מהן הוסיפה אוסף נפרד של סיפורי ג'אטקה אל הגרסה שלה לקאנון.

כתוצאה מכך, ישנם אוספים שונים של סיפורי ג'אטקה שהגיעו מהאסכולות הבודהיסטיות המוקדמות, והאוספים השונים האלו הובילו בתורם לרשימות שונות של השלמויות. אסכולה אחת, שנקראת סַרְוַאסְתִּיבַּאדָה (Sarvāstivādins), ציינה שש שלמויות ברשימה שלה, ומאוחר יותר הרשימה הזו אומצה על ידי אסכולת אחרת שנקראת מַהַאֵיָאנָה (Mahāyāna). השלמויות שנכללו ברשימות האלו הן: נתינה, יושרה מוסרית, עמידות, התמדה, ג'האנה (היספגות מדיטטיבית) והבחנה.

באוספים של כל האסכולות המוקדמות צורפו סיפורים רבים שהגיעו מתת היבשת ההודית, עם גיבורים מקומיים ידועים, לסיפורי הג'אטקה. לדוגמה, ראמה, האל ההודי, נכלל כגלגול חיים קודם של הבודהה. הצירוף הזה ככל הנראה נעשה כדי לעזור למומרים בודהיסטים להרגיש שהם לא זונחים את החלקים הטובים של המורשת התרבותית שלהם, בכך שהם מאמצים את הדת הבודהיסטית. אם זה היה קורה בצרפת לדוגמה, יכול להיות שהם היו

כוללים את הסיפור של ד'ארטניאן. באיים הבריטיים היו כוללים ככל הנראה את רובין הוד ואת המלך ארתור, אז אתם יכולים לדמיין לעצמכם עד כמה מדובר בקבוצת סיפורים מגוונת ואקלקטית.

עדיין, למרות שסביר להניח שסיפורי הג'אטקה לא באמת מייצגים את גלגולי חייו של הבודהה, הם כן מייצגים את הערכים של האנשים שאספו אותם – אנשים שהיו מאומנים בערכים שהבודהה לימד.

תוך כדי כך שאנשים באסכולות השונות הרכיבו את האוספים שלהן, הן שאלו את עצמם, "מה אנחנו יכולים ללמוד על דרך התרגול של הבודהה מהסיפורים האלו?" מה היו האיכויות שהוא פיתח בכל סיפור? אלו הן השאלות שהובילו אל רשימת השלמויות.

כפי שתגלו, השלמויות השונות בכל אחת משתי הרשימות העיקריות נמצאות גם בדרך התרגול של ה־אֶרַהַנְט (Arahant), ולא רק בדרך התרגול של הבודהה, כפי שדרך התרגול הזו מוגדרת במספר סוטות שונות. בעקבות כך התעוררה השאלה במסורות השונות, "מהו היחס שבין דרכו של הבודהה ובין דרכו של הארהאנט?" "האם ההבדל הוא כמותי או איכותני?" המשמעות של כמותי במקרה הזה, היא שארהאנטים מפתחים את אותן השלמויות בדומה לבודהה, אבל הבודהה פשוט מפתח יותר מכל אחת מהן. המשמעות של איכותני היא שהשלמויות במקרה של הבודהה היו למעשה שלמויות מסוג אחר ביחס לשלמויות של הארהאנט.

מסורת ה־תֶרַבְוָאדָה (Theravāda) ואסכולות קדומות נוספות החליטו שההבדל היה כמותי. המהאיאנה, אסכולה שהתפתחה מאוחר יותר, החליטה שההבדל היה איכותני, ובמיוחד לגבי השלמות של הבחנה. ההבחנה שהבודהה פיתח, הם אמרו, הייתה שונה באופן מהותי ורדיקאלי מההבחנה שהארהאנטים פיתחו. במקום הבחנה אל תוך הדרך שבה הדברים מופיעים וחולפים, שהיא ההבחנה שהארהאנט מפתח, אסכולות המהאיאנה לימדו שההבחנה האולטימטיבית – השלמות של הבחנה במקרה של הבודהה – היא שהדברים לא באמת מופיעים וחולפים. ההבדל הזה השפיע על כל שאר השלמויות של המהאיאנה.

אפילו בתוך התרואדה, ישנם הבדלים בין הדרך שבה הדעה נלמדת בסיפורי הג'אטקה ובין הדרך שבה היא נלמדת בסוטות. למשל, הבחנה בסיפורי הג'אטקה היא יותר עניין של פיקחות מאשר של השקפה נכונה. למרות זאת, סיפורי הג'אטקה כן חולקים עם הסוטות את הרעיון לפיו השלמות של הבחנה צריכה להיות אסטרטגית. בנוסף, בחלק מהסיפורים מתעוררת בעיה מכיוון

שהפעולות של הבודהיסאטווה – הבודהה לעתיד כפי שהוא מגולם בסיפורי הג'אטקה – הן לא תמיד מדריך אמין להתנהגות טובה. לפעמים הוא הורג, לפעמים הוא גונב, לפעמים הוא מקיים יחסי מין אסורים, לפעמים הוא שותה, אבל הוא לעולם אינו משקר – ואנחנו נחזור אל הנקודה הזו בהמשך כשנדון בשלמות יושרה מוסרית. הפרשנות של התרואדה לסיפורי הג'אטקה מסבירה את המעידות המוסריות האלו בכך שהיא אומרת שהבודהיסאטווה עדיין לא הבין לחלוטין את הדעה – מכיוון שהוא עדיין לא התעורר. בשפה פשוטה, אנחנו היינו אומרים שהוא עדיין היה מתלמד.

ישנה סוגיה נוספת שעולה מכך שהשלמויות מעולם לא מוסברות בסיפורי הג'אטקה. הסיפורים פשוט מציינים שהבודהה, לכשיהיה, ניחן באיכויות האלו, אבל נדיר שהם מסבירים כיצד או מדוע סיפור מסוים מציג שלמות מסוימת. זוהי הסיבה שלמטרת הריטריט הקרוב אנחנו נסתכל על השלמויות באופן יחידני. אנחנו ננסה להבין מה הן וכיצד ניתן לפתח אותן – בתואם עם הדרך שבה הן מוסברות בסוטות, וגם בדברי הלימוד של חלק מהאג'האנים של מסורת היער.

יש מאפיין בעייתי נוסף לרשימה: אין התקדמות ברורה משלמות אחת לשלמות הבאה. לכן, כדי ליישר קו בין הרשימה של השלמויות ובין רשימה אחרת אותה הבודהה כן לימד – וכדי לתת אחדות אורגנית לדיונים שלנו בריטריט – נסדר את השלמויות תחת המסגרת של רשימה שהבודהה קרא לה ארבע ההחלטות הנחושות. זה אומר שנסתכל על כל עשר השלמויות תחת המסגרת שמספקת על ידי אחת מהשלמויות, שהיא נחישות. ארבע ההחלטות הנחושות הן אלו:

1. לא להזניח את ההבחנה,
2. לשמור על האמת,
3. להיות מסור לנטישה,
4. ולהתאמן עבור רוגע.

אם אתם מסדרים את עשר השלמויות תחת ארבע הקטגוריות האלו,

- תחת הבחנה: אתם תמצאו את הבחנה ורצון טוב,
- תחת אמת: אמת, יושרה מוסרית והתמדה,
- תחת נטישה: נתינה וויתור,
- תחת רוגע: עמידות והשתוות הנפש.

הסידור הזה הוא די שרירותי, במובן שחלק מהשלמויות יכולות להתאים למגוון של קטגוריות. אפשר לראות את השתוות הנפש ואת ויתור, לדוגמה, כהיבטים של הבחנה. רצון טוב נלמד בקאנון הפאלי כצורה של נתינה: המתנה של הגנה. אבל, העובדה שהשלמויות האלו יכולות להתאים למספר קטגוריות רק מדגישה את הנקודה שישנה אחדות אורגנית לתרגול של השלמויות, וכל שלמות מכילה בתוכה אלמנטים של האחרות.

זאת הנקודה הראשונה שמודגשת על ידי כך שאנחנו מסדרים את התכנים בדרך כזו: כל שלמות מכילה בתוכה אלמנטים של האחרות. הנקודה השנייה היא, בדומה לכל החלטה נחושה, שכל השלמויות צומחות כתוצאה מפעולה רצונית. הנושא הזה נמצא בתואם עם ההבחנה של הבודהה שמקור כל התופעות הוא תשוקה. כלומר, בשורש של כל התופעות מצויה תשוקה. אנחנו צריכים לרצות את השלמויות כדי שהן תהפוכנה להיות אמיתיות. השלמויות הן איכויות של הלב והתודעה שאנחנו יכולים לבחור לפתח בעקביות, כדי להשיג את המטרה שבחרנו – שהיא התעוררות.

חשוב להבין שאנחנו תמיד מחליטים ובוחרים, ושיש להחלטות ולבחירות שלנו השפעה. התעוררות היא לא התוצאה הבלתי נמנעת של הטבע האמיתי שלנו, ואנחנו גם לא בהכרח נוכל להגשים אותה. יש בנו יכולות צפונות, שהן פוטנציאליות, לפיתוח השלמויות בלב ובתודעה שלנו, אבל יש בתוכנו גם את הפוטנציאל לאיכויות ההפוכות מהן. לדוגמה, ישנם זמנים בהם השלמות של רצון טוב מגיעה בטבעיות, אבל ישנם זמנים בהם רצון רע גם כן מגיע בטבעיות – לא פחות מאשר רצון טוב, ואף יותר. כל מה שאתם צריכים לעשות זה להסתכל על ההתנהגות של ילדים קטנים, ותוכלו לראות שרצון טוב וגם רצון רע הם מאוד טבעיים. זה אומר שאם אנחנו רוצים לפתח את השלמויות האלו אנחנו צריכים לקבל את ההחלטה לפתח אותן, ואנחנו צריכים לדבוק בהחלטה הזו כדי ללכת אל מעבר למה שנחשב כטבעי. במילים אחרות, ללכת אל עבר משהו שהוא טוב יותר מטבעי.

זאת הסיבה לכך שכשנדון על השלמויות, נתחיל כל אחת מהשיחות בכך שנזכה את התשוקה שעומדת בבסיס הנחישות שלנו לפתח את השלמות שנדבר עליה, כחלק מהמסע שלנו בחיפוש אחר ההתעוררות.

נחישות היא למעשה תשוקה ממוקדת. היא ניסיון לארגן את התשוקות השרירותיות שלנו בסדר כלשהו ולתת עדיפות לחלק מהן על פני אחרות, כדי שהתשוקות המקבילות שמתקיימות אצלנו לא יעבדו אחת כנגד אחת השנייה, לתכליות מנוגדות, ויחסמו את הדרך להשיג את הדבר שאנחנו באמת רוצים. זוהי הנקודה השנייה.

הנקודה השלישית היא שהשלמויות מתחילות עם הבחנה. הסיבה שאנחנו לא מקבלים את מה שאנחנו רוצים בחיים, למרות שבשורש החוויה מצויה תשוקה, היא מכיוון שהתשוקות שלנו מגיעות מבורות בנוגע לדרך שסיבה ותוצאה באמת עובדות. התשוקות שלנו לא יודעות אלו סיבות הן מיומנות – מובילות אל תוצאות שהן באמת טובות – ואלו תשוקות הן לא-מיומנות. לכן, כדי שהתשוקות שלנו יובילו אל אושר ושמחה, הן צריכות להיות מונחות על ידי השקפה נכונה וכוונה נכונה – שני הגורמים הראשונים של הדרך הנאצלת כפולת השמונה. אתם צריכים לראות שזה אפשרי ושווה את המאמץ לפתח את כל השלמויות. זה דורש שתהיה לכם את היכולת לדמיין ששמחה אמיתית היא אפשרית, ושאתם מסוגלים להשיג אותה.

באותו הזמן, הבחנה מספקת הנחיות כיצד להפוך את השלמויות האלו למוחשיות. למשל, רצון טוב, נדיבות והתמדה הן איכויות שכולנו כבר מכירים, אבל הן צריכות להיות מיוזעות על ידי הבחנה, מכוונות על ידה, על מנת שיוכלו להפוך למיומנויות אמיתיות. זאת הסיבה שהבחנה היא התנאי לכל השלמויות. היא מוכרחה להגיע ראשונה.

לעומת זאת, בזמן התרגול נגלה הלכה למעשה שכאשר אנחנו מפתחים את שאר השלמויות, גם ההבחנה שלנו ממשיכה להתפתח. במילים אחרות, השלמויות מתפתחות באופן הדדי. הן עוזרות אחת לשנייה להתפתח. הבחנה נותנת הדרכה והכוונה לשאר השלמויות, במקביל לכך שפעולת הפיתוח של שאר השלמויות עוזרת להפוך את ההבחנה שלנו להיות חודרת ומדויקת יותר. למשל, אתם לא באמת תבינו ותדעו את האמת של השקפה נכונה עד שתעקבו לאורך כל הדרך אחרי כוונה נכונה, ותשיגו שליטה בחובות הרלוונטיות שנובעות מהשקפה נכונה – כלומר, החובות שיש לבצע במסגרתה של השקפה נכונה. אתם לא באמת תבינו ותדעו את האמת של תאוה עד שתלמדו כיצד לזנוח אותה. אתם לא יודעים ומבינים את האמת של הדרך עד שאתם מפתחים אותה כדי לראות שהיא אכן מובילה, באמת, אל סוף הסבל.

שני סוגי הידע האלו – האמת של השקפה נכונה והאמת של תאוה – מקבצים יחד את שתי המשמעויות של המילה הפאלית אטתה. המשמעות של אטתה יכולה להיות *משמעותה* של מילה או דבר לימוד מסוים, כלומר כיצד ניתן לתרגם מילה מסוימת או דבר לימוד מסוים למילים אחרות. אבל משמעות נוספת של אטתה יכולה גם להיות *המטרה*, שלשמה דבר לימוד מסוים מכון. כמו שכבר ציינתי, שתי המשמעויות מתאימות לדהמה בו זמנית, במובן הזה שאתם לא באמת יודעים את המשמעות של הדהמה עד שיש לכם לפחות חוויה כלשהי של התכלית שאליה הדהמה מובילה.

זה אומר שתנאי מוקדם להופעה של הבחנה הוא השתכנועות. אמונה. במילים אחרות, דברי הלימוד נשמעים טוב, הם הגיוניים, אבל אתם לא באמת יודעים כמה הם נכונים עד שאתם קוצרים את הפירות של הדרך. סוג כזה של ידע, שהוא מאומת, מגיע רק עם התרגול. וכדי לתרגל את השלמויות אתם צריכים להיות משוכנעים שהן לכל הפחות שוות את המאמץ. אתם צריכים להיות משוכנעים שלכל הפחות כדאי לכם לנסות לתרגל אותן. ההוכחה של דברי הלימוד האלו מתגלה בכך שאתם מפתחים את השלמויות ונהנים מהתוצאות שהן מביאות. זה הזמן שבו אתם תראו בעצמכם שהעובדה שהענקתם עדיפות לשלמויות — לא רק כאשר אתם מתרגלים מדיטציה, אלא גם כאשר אתם ממלאים החובות היומיומיות שלכם, עם המשפחה ובעבודה שלכם — באמת השתלמה. במילים אחרות, אתם תראו בעצמכם השלמויות שפיתחתם באמת מועילות לכם, ולאנשים שסביבכם. לכן, נסו לשמור בתודעה את שלושת הלקחים שניתן ללמוד מהדרך שבה אנחנו מארגנים את הדין על השלמויות:

- כל שלמות מכילה בתוכה גם את האחרות.
- כולן מצריכות תשוקה ממוקדת כדי להתפתח.
- כל השלמויות צריכות להיות מיועדות על ידי הבחנה כדי שיוכלו להוביל אל התעוררות. במילים אחרות, כדי להפיק את המירב מהפיתוח של כל אחת מהשלמויות, אתם צריכים להבין מהי המשמעות של השלמות שאתם מפתחים וכיצד היא משתלבת עם השלמויות האחרות. אבל כדי שהבחנה שלכם תהיה מפותחת במלואה, אתם צריכים ללמוד מתהליך הפיתוח של שאר השלמויות.

אם אנחנו חושבים על הבנה כאיכות של התודעה, ועל התשוקה למצוא אושר אמיתי כאיכות של הלב, אנחנו יכולים להבחין שהשלמויות מראות לנו כיצד הפיתוח של הלב והתודעה ביחד יכול להוביל אל אושר שהוא באמת מספק — אושר שהוא טוב עבורכם וגם עבור האנשים שסביבכם.

שאלות

שאלה: האם זה טוב להתייחס לעשר השלמויות כחברות חדשות של מועצת התודעה?

תשובה: למעשה, הן כבר חברות במועצת התודעה, פשוט יכול להיות שהן חלשות כרגע. מה שאתה מנסה לעשות כשאתה מפתח את השלמויות

זה לקחת את החברות החלשות האלו ולאמן אותן, כדי שיהיה להן יותר כוח במועצה. זאת האסטרטגיה שלך כדי ללכת מעבר לשלמויות אל עבר ההתעוררות.

שאלה: מה ההבדל בין נטישה ובין ויתור?

תשובה: "נטישה" היא המילה שבה אנחנו משתמשים כדי לתרגם את המונח הפאלי *צ'אגה* (Cāga). "ויתור" היא המילה שבה אנחנו משתמשים כדי לתרגם את *נקקמה* (Nekkhamā). המונחים האלו הם מאוד דומים באנגלית, אבל בפאלית הם שונים.

בעיקרון, המשמעות של *צ'אגה* היא לנטוש דבר מסוים או גישה מסוימת: את יכולה לנטוש את התשוקה שלך; את יכולה לנטוש מזהם; את יכולה לנטוש את מכונית ה-BMW שלך ולוותר עליה. כל אחת מהפעולות האלו תהיה סוג של נטישה. המשמעות של *נקקאמה*, לעומת זאת, היא לוותר ספציפית על מחשבות בנוגע לתענוגות חושיים. תענוגות חושיים הם לא ממש עניין של העונג החושי עצמו, אלא של המשיכה שאנחנו מרגישים לחשוב על עונג חושי. אנחנו נוטים להיאחזו יותר במחשבות ובתוכניות שלנו בנוגע לעונג חושי מאשר בתענוגות עצמם.

למשל, נניח שאת חושבת להתגנב החוצה היום בערב כדי לקנות פיצה בעיר הקרובה. את יכולה לשבת למשך כל היום ולחשוב על איזה סוג של פיצה את רוצה. כשתגיעי אל העיר, נניח שיתברר לך שהפיצרייה סגורה. אבל זה לא משנה. יש מסעדות אחרות פתוחות, ואת יכולה במקום זאת ללכת על העונג שמגיע מסוג אחר של אוכל. לעומת זאת, אם היינו אומרים לכל המתרגלים והמתרגלות בריטריט הזה שלמשך חמש השעות הקרובות אסור לכם אפילו *לחשוב* על פיצה בכלל, אז היינו גורמים למרד.

ברגע שאנחנו מחליטים שאנחנו רוצים לחשוב על משהו, אנחנו נוטים להיאחזו בחוזקה בחופש שיש לנו לחשוב את המחשבות האלו. אבל, כמו שהבודהה אמר, חשיבה מהסוג הזה נוטה להחליש את התודעה. כשאת אומרת לעצמך, "אני אהיה שמחה רק אם התנאים הם כאלו, כאלו, כאלו וכאלו", את כמו צמח שגדל בחממה — בתנאים שעלולים להשתנות ולצאת מכלל שליטה בכל רגע. כשאנחנו מתרגלים מדיטציה, חשיבה מהסוג הזה היא אחד הדברים הראשונים שאנחנו צריכים להניח להם. אם את יכולה להחליף את המחשבות האלו עם המיומנויות של המדיטציה, אז את תוכלי להשתמש במיומנויות האלו כדי להפוך את עצמך למאושרת בכל מצב.

שאלה: בעשר השלמויות, יש את השלמות של יושרה מוסרית. באיזה סוג של יושרה מוסרית מדובר?

תשובה: בעיקרון, המידה הטובה של ריסון או של הימנעות מלהזיק לאחרים ולעצמך. זה אומר לא להרוג, לא לגנוב, לא לקיים יחסי מין אסורים, לא לשקר ולא לצרוך חומרים משכרים. יושרה מוסרית מהסוג הזה מצטרפת אל השלמות של נדיבות, שבה את יוצאת מגדרך באופן אקטיבי כדי להיות לעזר לאנשים אחרים.

שאלה: מתוך ארבעת מצבי התודעה העילאיים (בראהמה-וייהארה) – *מֶטָא (Mettā), קָארוּנָא (Karunā), מוּדִיטָא (Muditā), אוּפֶקָהָא (Upekkhā)* – שתיים מהן, מטא, רצון טוב, ו-אופקהא, השתוות הנפש, הן גם שלמויות. למה האיכויות של חמלה, קארונא ושמחה אוהדת, מודיטא, אינן שלמויות?

תשובה: מכיוון שחמלה ושמחה אוהדת למעשה נכנסות תחת מטא, או רצון טוב. רצון טוב הוא למעשה משאלה שכל היצורים החיים יהיו מאושרים. חמלה היא הדרך שבה הרצון הטוב שלך מרגיש כשאת רואה אדם שסובל. שמחה אוהדת היא הדרך שבה הרצון הטוב שלך מרגיש כשאת רואה אדם שהוא כבר מאושר, ואת רוצה שהוא או היא ימשיכו עם האושר הזה. אז, בפועל, כל ארבעת מצבי התודעה העילאיים כלולים בתוך השלמויות.

שאלה: לאלו שלמויות התרגול של השתחוות שייך?

תשובה: הוא שייך לשלמות של נתינה. אתה נותן כבוד, בגלל שכאשר ישנה אווירה של כבוד יש סיכוי גבוה יותר שתוכל ללמוד. כשאתה משתחוה, זה לא סימן שאתה מתכוון לציית לאדם שכלפיו אתה משתחוה. זה פשוט סימן לכבוד ולמוכנות שלך ללמוד.

שאלה: סַאטִי (Sati), או מיינדפולנס, מופיע במקומות רבים כחלק מ-37 הכנפיים להתעוררות. כיצד מיינדפולנס משתלב עם עשר השלמויות?

תשובה: סאטי, מיינדפולנס, הוא יכולת של הזיכרון, הזיכרון האקטיבי שלך: הדבר שאת שומרת בתודעה בזמן שאת פועלת כדי לפתור בעיה מסוימת. ל-*סַמַּאסַאטִי (Sammāsati)*, מיינדפולנס נכון, יש שני תפקידים בדרך. התפקיד הראשון שלו מיושם על כל החלקים של הדרך ופועל ביחד עם השקפה נכונה ומאמץ נכון כדי לפתח את הדרך. בנוגע לכל הגורמים בדרך, את מנסה לאמץ השקפה נכונה לגבי מה מיומן ומה לא-מיומן לעשות. לאחר מכן, מיינדפולנס נכון (או סאטי נכון) זוכר מה מיומן ומה לא-מיומן – כלומר, כיצד לפעול עם איכויות מיומנות כדי לפתח אותן וכיצד לפעול עם איכויות לא-מיומנות כדי שתוכלי לינוח אותן. מאמץ נכון הוא זה שעושה את העבודה, הלכה למעשה, של לפתח או לזנוח.

באופן דומה, סאטי פועל ביחס לכל אחת מהשלמויות: את צריכה לזכור מה

הן השלמויות, את העובדה שכדאי לך לפתח אותן, ואת כל הלקחים שלמדת מניסיונות העבר שלך. במילים אחרות, כיצד לפתח כל אחת מהשלמויות וכיצד לזנוח את האיכויות ההופכיות שלהן.

התפקיד הנוסף של סאטי הוא החלק הספציפי שהוא ממלא בכך שהוא מביא להתעוררות של ריכוז נכון. במקרה הזה, סאטי יהיה חלק מהשלמות של ויתור.

שאלה: בהתחשב בכך שהמשמעות של מיינדפולנס היא לשמור משהו בתודעה, כיצד אנחנו משתמשים במיינדפולנס בדרך מיומנת כדי לפתח את עשר השלמויות?

תשובה: אתה צריך לשמור בתודעה את התשוקה שאתה רוצה לפתח את עשר השלמויות האלו, כך כשאתה נפגש עם אתגרים בחיי היומיום שלך אתה אומר לעצמך, "זה לא משהו להתעצבן בגללו. זאת הזדמנות לפתח את השלמויות". למעשה, ישנה מימרה בתאילנד: "אין מכשולים, אין שלמויות". תן למחשבה הזו לעודד ולחזק אותך. לאחר מכן, מכיוון שהצלחת לפתח כמו שצריך שלמות מסוימת בזמן אתגר מסוים בחיך, אתה שומר את המיומנות הזו בתודעה לפעם הבאה שתיפגש עם אתגר דומה.

בנוסף לכך, זכור שכל השלמויות הן סוג של החלטה נחושה, ולגבי כל שלמות, אתה צריך להמשיך ולזכור אותה בזמן שתשוקות שהן מנוגדות לה עולות בתודעה. זו הדרך שבה הפיתוח של השלמויות הוא סוג של מיינדפולנס. **שאלה:** מהו המכנה המשותף בין כל עשר השלמויות שמאפשר לך להחיל אותן על חיי היומיום?

תשובה: המכנה המשותף הוא שאתה תמיד צריך לחשוב על התוצאות ארוכות הטווח של מה שאתה עושה, ולזכור שההיבט החשוב ביותר בכל פעילות שאתה עושה הוא האיכויות שהפעילות הזו מפתחת בתודעה שלך. למשל, נניח שאתה נמצא בעבודה. המעסיק שלך אמר משהו מאוד טיפשי ומכעיס. אתה חייב לשאול את עצמך, "מה יהיה הדבר הטוב ביותר שאני יכול להגיד עכשיו, שייתן לי את התוצאות הטובות ביותר לטווח הארוך?" עכשיו, אתה יכול לחשוב על תשובה מאוד מתחכמת וסרקסטית, אבל אז אתה צריך לשאול את עצמך, "אם אני אתן לתשובה הזו לצאת מהפה שלי, מה יקרה? לאיזה סוג של אדם אני יהפוך? אלו סוגי איכויות אני אפתח?" זאת דוגמה פשוטה.

אז, אתה צריך לחשוב על התוצאות ארוכות הטווח של מה שאתה עושה — ואנחנו מדברים על טווח מאוד ארוך: לאורך החיים הנוכחיים וגם אל תוך גלגולים עתידיים. זאת הפרספקטיבה שהשלמויות מספקות.

דוגמה נוספת מגיעה מהחיים של אחד מהתלמידים שלי כשהייתי בתאילנד. הוא תמיד רצה להיכנס אל תוך היער, ואמר, "כאן במנזר יש יותר מדי הסחות דעת". וזה היה מנזר יער! לבסוף, הוא נכנס אל תוך היער, ותרגול המדיטציה שלו היה גרוע. למרבה המזל, הוא היה מסוגל להבין, "טוב, לפחות אני מפתח את השלמות של סבלנות ועמידות". אם אתה מצליח להיזכר בתכלית הזו, זה יכול לעזור לך לעבור הרבה קשיים.

נחישות

כמו שאמרתי היום בבוקר, השלמות שתספק את המסגרת עבור הדיון שלנו במהלך הריטריט היא השלמות של נחישות. החשיבות של נחישות עומדת בתואם עם ההבחנה של הבודהה ששורשן של כל התופעות הוא תשוקה. המטרה של תשוקה היא להשיג עונג, אושר, שמחה וקלות, ולהימנע מסבל וכאב. במילים אחרות, היא מתחילה בחוסר סיפוק. אתם לא אוהבים את הכאב שממנו אתם סובלים, ואתם לא מסופקים מהעונג שאתם חווים. אתם רוצים משהו טוב יותר.

לכן, זה נכון שתשוקה יכולה להיות מקור לסבל, אבל היא יכולה לתפקד גם כחלק מהדרך אל סוף הסבל. או, אם אנחנו מנסחים את הדברים אחרת, יש סוג של חוסר סיפוק שגורם לסבל, אבל יש גם סוג של חוסר סיפוק שנותן לנו מוטיבציה לצעוד בדרך. התשוקה וחוסר הסיפוק שמעוררים מוטיבציה לדרך הם אלו שעליהם נתמקד הערב.

יש כל כך הרבה דברים מענגים בחיים וכל כך הרבה כאבים, שזה בלתי אפשרי להשיג את כל הדברים המענגים ולהתחמק מכל הכאבים. בו בזמן, חלק מהדברים המענגים, כשאתם רודפים אחריהם ומנסים להשיג אותם, לא מאפשרים לכם להשיג תענוגות אחרים. לדוגמה, אם אתם רוצים להיות מוערכים על ידי אנשים מכובדים ומעוררי הערצה, אבל אתם גם רוצים שיהיו לכם ארבעה או חמישה רומנים, אתם תצטרכו לוותר על אחת משתי התשוקות האלו. זה כמו שאתם שותלים צמחים שונים בגינה שלכם: חלק מהצמחים צומחים טוב יחד, וחלק לא. אם תשתלו אקליפטוסים בגינה שלכם, הם יהרגו את כל העצים והצמחים האחרים.

זה אומר שאנחנו צריכים לבחור בין התשוקות שכדאי לנו ללכת אחריהן ובין אלו שלא. כדי לעשות את זה, נדרש מאתנו לנווט בין התשוקות שלנו — לבחור מהם הדברים המענגים שעדיף להניח להם ולהשאיר אותם בלתי מושגים. בנוסף, אנחנו צריכים לבחור מהם הכאבים שיש לסבול ולעמוד בהם, ומהם הכאבים שלא. בכך שאנחנו נושאים ונותנים בדרך כזו, ההחלטה שאנחנו מקבלים מבוססת על הסיבה או הרציונל שהתודעה מציעה עבור כל תשוקה. זה אומר שהתשוקות שלנו אינן איד טהור (כלומר, תאוה גולמית, גסה וחייתית). כדי להצליח במשא ומתן הזה, שתמיד מתרחש בתודעה, כל תשוקה צריכה שתהיה לה חלק הגיוני כלשהו. חלק מהסיבות עשויות להיות

לא מאוד מיומנות, אבל ישנה סיבה, היגיון, לכל תשוקה. זאת הסיבה שאפשר להשתמש בהיגיון כדי לשאת ולתת, לנווט ולבחור בין התשוקות השונות. בחירה בין דברים שונים תמיד כרוכה בהחלפה: יש לזנוח דבר מסוים כדי להשיג דבר אחר, אידיאלית שיש לו איכות גבוהה יותר. עכשיו, בגלל שכל התשוקות מכוונות אל אושר אבל מבוססות על רעיונות שונים על מה הוא למעשה אושר וכיצד ניתן להשיג אותו בדרך הטובה ביותר, להבחנה שלנו בנוגע לטבעו של אושר אמיתי יש יכולת פוטנציאלית להצליח להביא מעט סדר ועקביות אל תוך התשוקות שלנו. אחרי הכול, לכל התשוקות שלנו יש מטרה משותפת. אבל כדי שההבחנה שלכם תצליח, היא צריכה להציג תמונה עקבית של המשמעות של אושר ארוך טווח ולהציג את התמונה הזו בדרך מושכת.

הבודהה אמר בעצמו שההתעוררות שלו הסתמכה על שתי איכויות שהן שבועות בתשוקה שהיא חזקה. איכות אחת הייתה חוסר סיפוק בנוגע לכל המיומנויות שהן עדיין לא מספיק טובות כדי להגיע אל המטרה במלאות. במילים אחרות, אתם לא מתכוונים להסתפק בשום דבר אחר מלבד השגת המטרה באופן מלא. האיכות השנייה היא חוסר נכונות לוותר, לא משנה מהם הקשיים. במילים אחרות, אתם לא מוותרים עד שאתם מגיעים אל המטרה שלכם.

עכשיו, חוסר סיפוק קיים בכל תשוקה, אבל הבודהה מיקד ספציפית את חוסר הסיפוק שלו ברמת המיומנות בפעולות שלו. כל עוד שהפעולות שלו לא הגיעו אל אושר אמיתי, הוא ניסה לפתח אף יותר את המיומנויות שלו. ובנוגע למאמץ שהוא היה צריך להשקיע, הוא דרש ממנו לוותר על דברים מסוימים, וזה אומר שהבודהה היה צריך לפתח גם עמידות והשתוות נפש. השם של התשוקה הממוקדת הזו הוא נחישות. נחישות היא תשוקה כוללנית שמנסה להביא סדר מסוים אל שאר התשוקות שלנו, כדי שהן יוכלו לעבוד יחד להשיג מטרה נחשקת. מטרה שהיא נחשקת עמוקות. כשנדון על השלמות של אמת, אנחנו נראה את ההסבר של הבודהה על כיצד תשוקה או נחישות מהסוג הזה הופכות להיות ממוקדות בהשגת ההתעוררות.

אבל בקצרה, ההסבר הוא זה: כשאנחנו נפגשים עם אדם שהפעולות שלו משרות בנו ביטחון ואמון, אנחנו מבלים זמן עם האדם הזה, מקשיבים לדהמה של האדם הזה, ומהרהרים עליה עד שהיא נשמעת הגיונית. המילים והדוגמה האישית שלו מראות לנו שהדהמה פותחת בפנינו אפשרויות חדשות בחיים, ומצביעה על יכולות בתוכנו – יכולות שאולי לא הבחנו בהן לפני כן. כשהאפשרויות האלו מוצאות חן בעינינו, ואנחנו מבינים שנצטרך לפתח את

היכולות האלו כדי להשיג אותן, זה הזמן שבו אנחנו מעוררים בתוכנו את התשוקה ללכת בעקבות הדהמה.

הדבר שהאדם הזה ילמד אותנו הוא שנצטרך לעמוד בפני עובדת המוות, ונצטרך לחשוב על מה יישאר עמנו כשהמוות יגיע. בנוסף, הוא או היא ילמדו אותנו שזה אפשרי למצוא דרך שמובילה אל אושר שלא מת. עכשיו, זכרו את ארבע ההחלטות הנחישות שהזכרנו היום בבוקר:

- לא לזנוח את ההבחנה,
- לשמור על האמת,
- להיות מסורים לויתור,
- ולהתאמן עבור רוגע.

בואו נדבר על כל אחת מארבע ההחלטות הנחישות האלו. נתחיל עם הבחנה. למרות שכל הדברים שאנחנו חווים מתחילים עם תשוקה, אנחנו לא תמיד מקבלים את התוצאות הרצויות. כלומר, את התוצאות שחשקנו בהן. או שאנחנו הולכים אחרי תשוקות לא-מיומנות ושיטות תרגול לא-מיומנות, או שאנחנו לא מצליחים לעורר בתוכנו את המוטיבציה להמשיך לדבוק בתשוקות מיומנות ובשיטות תרגול מיומנות כשאנחנו נתקלים במכשולים. כדי להשיג אושר שהוא אמיתי, אנחנו צריכים הבחנה כדי שתעזור להביא מעט סדר אל התשוקות שלנו. זה יאפשר לנו לבחור מטרה נכונה, לשפוט ולהחליט באילו אמצעים אנחנו יכולים להגשים את המטרה הזו – ולעורר בתוכנו מוטיבציה להמשיך לדבוק באמצעים האלו למרות המכשולים. זאת הדרך שבה הבחנה צריכה לתת הכוונה והדרכה לשאר ההחלטות הנחישות.

להבחנה יש שני היבטים בדברי הלימוד של הבודהה, היבט של הראש וגם היבט של הלב, שני ההיבטים מכוונים אל אושר לטווח הארוך. ההיבט של הראש מתעסק בחישוב: להבין את הקשר שבין סיבה ותוצאה, ולחשוב כיצד להשתמש בעקרונות של סיבה ותוצאה כדי למצוא אושר שמצדיק את המאמץ שיש להשקיע כדי להשיג אותו. כשהבודהה נתן את ההסבר הקצר ביותר שלו לגבי מהות ההתעוררות שלו, ההסבר היה למעשה הצהרה על העיקרון של סיבה ותוצאה. ההסבר מראה שישנה תבנית לסיבה ולתוצאה, אבל היא לא דטרמיניסטית. ישנו חופש פעולה מסוים. אנחנו נדבר עוד על הנקודה הזו מחר בערב.

בנוגע להיבט של הלב בהבחנה, הוא מתמקד באושר שלא משתנה – ולכן אף פעם אינו מופרע או מתערער – וגם באושר שלא גורם לנזק. יש חלק

בתודעה שרוצה להשיג מנוחה ארוכת טווח. כמו שהבודהה אמר, אין אושר מלבד שקט. עכשיו, ייתכן שנרצה להתווכח עם האמירה הזו, ולציין את סוגי האושר הרבים שהם לא שקטים בכלל.

אנחנו גם נוטים לחשוב שאושר דורש גיוון: גבינת עזים היום, גבינה כחולה מחר. אבל בעיקרון זה ככה בגלל שמה שאנחנו מקבלים מהתענוגות הרגילים שלנו הוא לא באמת מספק. מה שהלב באמת רוצה הוא משהו, שכאשר אנחנו משיגים אותו, אנחנו לא צריכים שום דבר אחר. לימדו אותנו שסוג כזה של אושר הוא בלתי אפשרי, אז אנחנו צריכים לנסות לספק את עצמנו עם מגוון של תענוגות חושיים – אבל ההתחלה של הבחנה אמיתית כפי שהבודהה מתכוון אליה היא להיפתח לאפשרות שאושר שהוא לגמרי מספק וגם חף מאשמה הוא אפשרי, בעזרת האימון הנכון, למרות הכול.

עכשיו, תוך כדי כך שאנחנו מכניסים הבחנה לחיינו, אנחנו צריכים לשלב את שני ההיבטים האלו של הבחנה; הראש והלב. הראש שלכם צריך לאמן את הלב להיות מוכן להודות בתבניות של סיבה ותוצאה, כדי שלא יפעל בתגובה לדחפים בלבד – וכדי שהמאמצים של הלב לא יתבזבוזו בפעולות שהן חסרות ערך. בנוסף, הראש צריך לאמן את הלב להבין שרק עצם העובדה שיש לו כוונות מיומנות היא לא מספיקה בזכות עצמה. הלב צריך להיות מספיק נחוש ועמיד כדי להפוך את הכוונות האלו למציאות. כלומר, להגשים את הכוונות האלו הלכה למעשה. זה אומר שכדי שהלב יוכל להיות באמת טוב, הוא צריך להיות גם חזק. זה בא לידי ביטוי ברשימת השלמויות עצמן: כוונה טובה צריכה להיות מגובה על ידי אמת, עמידות והתמדה אם אנחנו מתכוונים לפתח אותה כשלמות. באותו הזמן, הלב שלכם צריך לאמן את הראש להשתמש באינטליגנציה שלו בחיפוש אחר אושר שהוא מהימן ובלתי מזיק.

זאת הסיבה שהבחנה, כחלק מדרך התרגול של הבודהה, היא עניין של השקפה נכונה וגם של כוונה נכונה. כוונה נכונה היא הנחישות לפעול למען אושר אמיתי בהתאם למה שהאינטליגנציה שלנו מקבלת כהשערת עבודה ראשונית בקשר ליחס שבין סיבה ותוצאה. המשמעות של "לא להזניח את ההבחנה" היא לשמור בתודעה את נקודת המבט ארוכת הטווח הזו שהבחנה שלנו מספקת, תוך כדי כך שאנחנו בוחרים כיצד לפעול בחיי היומיום. הבעיה הגדולה במקרה הזה היא שלעיתים קרובות אנחנו עלולים למעוד בגלל התיאבון הגדול והחשקים הרבים שלנו, כי גם הראש וגם הלב שלנו נשלטים לעיתים קרובות על ידי הבטן.

אני אספר לכם סיפור. יש יצור ימי שקוראים לו איֶצְטֶלְן (sea squirt). זה יצור קטנטן, שמורכב בעיקרון ממערכת עיכול קטנה ומוח קטן. אחרי שהוא

נולד, הוא יזרום ברחבי האוקיינוס לפי זרמי הים. כאשר הוא ינחת על מקום שנראה לו כמקום טוב, הוא ישתקע בו ויעביר את המשך חייו שם. והדבר הראשון שהאיצטלן יעשה, ברגע שימצא מקום להשתקע בו, זה לעכל את המוח שלו. הוא יעביר את המשך חייו כמערכת עיכול חסרת מוח.

הרבה בני אדם הם כאלו: התיאבון והחשקים שלנו מכלים את האינטליגנציה שלנו. התפקיד הראשון של הבחנה הוא לא לאפשר למוח שלנו להתעכל על ידי הקיבה, כדי שיוכל ללמד את הלב שהתענוגות קצרי הטווח שלנו יכולים לעיתים קרובות לעמוד בדרכו של אושר שהוא ארוך טווח – וגם כדי שהמוח שלנו יוכל לעורר מוטיבציה בלב ובתודעה לרצות את האושר ארוך הטווח הזה. כמו שהבודהה אמר, השאלה שעומדת בבסיס ההבחנה היא, "מהו הדבר, כשאני אעשה אותה, שיוביל אל רווחה ואושר שהם ארוכי טווח עבורי?" התבונה כאן היא לראות שיש צורך בפעולות – בפעולות שלנו – כדי שנוכל להוביל את עצמנו אל אושר. בנוסף, הבודהה אומר שאושר ארוך טווח הוא אפשרי, ושאושר לטווח הארוך הוא טוב יותר מאשר לטווח הקצר.

ישנו קטע בדהמהפאדה שבו נכתב שאם אדם נבון רואה אושר ארוך טווח שמגיע כתוצאה מזניחה של אושר קצר טווח, האדם הנבון יזנח את האושר לטווח הקצר למען הטווח הארוך. מתרגם בריטי של הדהמהפאדה אמר שזה לא יכול להיות הפירוש של הקטע: הוא יותר מדי מובן מאליו. ובכן, יכול להיות שהוא מובן מאליו, אבל כמה אנשים באמת חיים ככה? זאת הסיבה שהבודהה צריך להמשיך להזכיר לנו את זה.

כשלמדתי לבחינות הדהמה בתאילנד, אחת מהבחינות מדי שנה הייתה לכתוב שיחת דהמה קצרה שבה הייתי צריך לצטט פסקה מדברי הלימוד של הבודהה. הם סיפקו ספר לימוד מלא בקטעי דהמה, וכל הנזירים הזוטרים שיננו עמוד אחר עמוד של הקטעים האלו. עכשיו, שינון לא היה הנקודה החזקה שלי – ובמיוחד שינון של קטעים שכתובים בשפה שהיא שונה משלי – אז חשבתי לעצמי שאני צריך למצוא כמה קטעים שאני יכול להשתמש בהם ללא קשר לנושא שעליו אצטרך לכתוב את שיחת הדהמה. הקטע הזה היה אחד מהקטעים שבחרתי, והוא עזר לי לעבור שלוש שנים של בחינות דהמה. זה נותן לכם תחושה לגבי כמה העיקרון הזה חשוב.

לעומת זאת, רק להזכיר לעצמכם שאושר ארוך טווח הוא טוב יותר מאשר אושר קצר טווח זה לא מספיק. הבחנה צריכה גם להפוך את האושר ארוך הטווח הזה לאטרקטיבי – כדי לעורר בכם מוטיבציה לעשות את הדברים שאתם לא אוהבים לעשות אבל שיובילו אל אושר ארוך טווח, ולהימנע מהדברים שאתם אוהבים לעשות אבל יובילו אל נזק ארוך טווח.

הבחנה, מהסיבה הזו, צריכה להיות אסטרטגית. ניתן לראות את זה בהדרגה ובהכונה שהיא נותנת לשאר השלמויות. למשל, השלמות של אמת: ברגע שהחלטתם בלב שלכם שישנה מטרה שאתם רוצים להשיג, יהיו דברים שתצטרכו לעשות אבל יכול להיות שלא תאהבו לעשות. כמו שנראה כשנדבר על השלמות של אמת, ל-"אמת" יש משמעויות רבות. אבל המשמעות החשובה ביותר שלה ביחס לנחישות היא להיות אמיתיים לעצמכם: להפוך את זה לעניין של כבוד – ללכת עד הסוף ולהשלים את הדברים שאתם צריכים לעשות, ולא לאפשר לתיאבון שלכם להטעות אתכם ולגרום לכם ללכת אחרי תשוקות שיש להן תכליות מנוגדות לפיתוח השלמויות.

הבעיה היא, כשאנחנו מסמנים את ההתעוררות כמטרה, שהאמת של הדרך היא אמת שעדיין לא ראינו עבור עצמנו. אנחנו צריכים שתהיה לנו אמונה, השתכנעות, שאושר ארוך טווח הוא אפשרי ושניתן להשיג אותו על ידי הפעולות שלנו. ההשתכנעות הזו דורשת פעולה של הדמיון – כדי להתגבר על העצלנות שלנו כאשר הפעולות שהדרך דורשת נראות לנו קשות מדי.

עכשיו, השקפה נכונה מספקת לנו הנחת יסוד ראשונית כדי להתגבר על הבורות הזו. זאת הסיבה שהיא נקראת *השקפה נכונה* ולא *ידע נכון*. במילים אחרות, אתם לא באמת יודעים שהשקפה נכונה היא אמת עד שאתם משיגים את ההתעוררות. עדיין, אתם מאמצים אותה כהנחת יסוד בגלל שאתם מוצאים שהיא הגיונית ומושכת, ומכיוון שהיא שמה אתכם בעמדה של כוח בחיים שלכם – כך שאתם לא רק קורבנות של נסיבות החיים.

השקפה נכונה היא לא כל כך עניין של השקפה בקשר לטבע האמיתי של הדברים, אלא, היא השקפה בנוגע לדרך שבה פעולות מיומנות ולא-מיומנות באמת יכולות להביא עמן תוצאות שהן טובות או רעות. לאחר מכן, כוונה נכונה נבנית על ההבנה הזו. היא נותנת לכם גישות שיש לפתח – והגישות האלו מכוונות אתכם אל הפעולות ודרכי החשיבה שנמצאות בתואם עם השקפה נכונה, כדי שתוכלו לקבל את התוצאות הטובות ביותר. בדרך הזו, על ידי כך שאתם פועלים בתואם עם השקפה נכונה וכוונה נכונה במעשיכם, אתם משמרים את האמת של הנחישות המקורית שלכם וגם את האמת של האופי שלכם. זאת הדרך שבה אנחנו "*שומרים על האמת*".

ההחלטה הנחושה השלישית היא ויתור, וגם כאן ישנה בעיה דומה. ישנם דברים שנהיה חייבים לזנוח אם אנחנו רוצים להשיג את המטרה, והנקודה במקרה הזה היא לראות שויתור אינו מוביל לתחושה של מחסור. זו החלפה.

השקפה נכונה וכוונה נכונה מלמדות אותנו שעל ידי כך שאנחנו מפתחים את המיומנויות של נתינה וויתור, אנחנו משדרגים את עצמנו. הבעיה שלנו, בתרבות המודרנית שאנחנו חיים בה, היא שכולנו רוצים לנצח בשחמט אבל עדיין לשמור על כל הכלים. אז, אחד מהלקחים של נחישות הוא שאתם צריכים להיות מוכנים לוותר על דברים מסוימים כדי להשיג את מה שאתם רוצים. המשמעות של להיות "מסורים לויתור" היא שאנחנו ממשיכים לבצע החלפות מיומנות באופן רצוני.

ההחלטה הנחושה הרביעית היא רוגע. השקפה נכונה וכוונה נכונה עובדות יחד כדי לתת לנו את הפרספקטיבה הנכונה — הפרספקטיבה ארוכת הטווח שעוזרת לשמור על התודעה שלנו רגועה. הפרספקטיבה ארוכת הטווח הזו חשובה במיוחד כשאנחנו עושים את הדברים שאולי לא היינו רוצים לעשות, ונמנעים מלעשות את הדברים שכן היינו רוצים לעשות. היא עוזרת לנו לראות שאנחנו משיגים דבר בעל ערך. היא גם עוזרת לנו להרגיע את עצמנו, ולהחזיר לעצמנו את הביטחון שיש בנו את הכוח להמשיך ולהתקדם בדרך. היא עוזרת לנו לראות את הערך של עמידות והשתוות הנפש, בכך שהאיכויות האלו גורמות לטוב שלנו — ולאשר שלנו — להיות בלתי תלויים בנסיבות שסביבנו. היא גם עוזרת לנו לראות שהאתגרים והנסיגות של החיים הם למעשה הזדמנויות לפתח את השלמויות של האופי שלנו. היא נותנת לנו כוח בהתמודדות מול קשיים, ואפילו יכולה לעורר בנו תחושה של שמחה על כך שאנחנו לוקחים על עצמנו אתגרים חדשים. למעשה, בניתוח הבודהיסטי בנוגע לאופן שבו מצבי תודעה מתפתחים בתרגול המדיטציה, רוגע מגיע לאחר שמחה. אז, אנחנו מנסים לשמוח על כך שאנחנו פוגשים את האתגרים האלו.

באותו הזמן, רוגע מתפקד לא רק כחלק מהדרך אל המטרה שלנו, אלא, הוא גם היבט של המטרה שאליה אנחנו מכוונים. אנחנו רוצים מטרה שהיא באמת מספקת — מטרה שבה התודעה תוכל למצוא מנוחה אמיתית. אז, אנחנו שומרים על התודעה רגועה בזמן שאנחנו צועדים בדרך, כדי שתהיה לנו את העמידות להתמיד בה עד שנמצא את השלום והשקט האמיתיים של המטרה — ככה אנחנו "מתאמנים רק עבור רוגע".

עכשיו, אתם יכולים לראות שבכל אחד מהמקרים האלו, הבחנה מספקת את הפרספקטיבה הנכונה שעוזרת לנו לאמץ את נקודת המבט ארוכת הטווח הזו. הפרספקטיבה הזו גם מזינה את החוזקות שמאפשרות לנו לשמור את נקודת המבט ארוכת הטווח הזו, תוך כדי כך שאנחנו בוחרים את הפעולות

שלנו מיום ליום. וכפי שאמרנו, הפעולות האלו הן בתואם עם הנחישות להגיע אל הדבר שאנחנו הכי חושקים בו: שמחה בלתי־מותנית. אנחנו נמשיך את הדיון הזה מחר בלילה.

שאלות

שאלה: התרגול של הדהמה נראה לפעמים פרדוקסלי. אומרים לנו לכוון גבוה כשאנחנו מתרגלים מדיטציה, במילים אחרות לכוון אל התעוררות, אבל באותו הזמן מייעצים לנו לתרגל את המדיטציה כמו שהיא כסוג של מתנה, משהו שאנחנו מעניקים בלי לצפות לדבר בתמורה. זה קשה לדעת איך לשלב את הנחיות התרגול האלו.

תשובה: כוונתי גבוהה. צפי למשהו בתמורה. זאת הסיבה שאנחנו מתרגלים מדיטציה. לעומת זאת, אם את חושבת רק על הדברים שתקבלי בסיום הריטריט, את לא תוכלי להתמקד בעבודה שיש לעשות. תחשבי על זה ככה: את נוסעת בדרך שמובילה אל הר ואת רוצה להגיע אל ההר. אבל אם תבלי את כל הזמן שלך בלהסתכל על ההר, את תסטי מהדרך. הדרך להגיע אל המטרה שלך היא להתמקד בדרך. את רק צריכה להסתכל מדי פעם במראה האחורית כדי לראות שההר לא נמצא מאחוריך.

שאלה: מתוך עשר השלמויות, זה נראה שרק נחישות לא מתפתחת מעצמה. האם נחישות היא תוצאה של קארמה?

תשובה: אף אחת מהשלמויות לא מתפתחת מעצמה. יש לפתח את כולן.

שאלה: מהו ההבדל בין צ'אנדה (Chanda), שאפשר לפרש כתשוקה או משאלה, ו־לובְּהָ (Lobha), שאפשר לפרש כתשוקה או תאוות בצע?

תשובה: צ'אנדה יכולה להתייחס לכל סוג של תשוקה, מיומנת או לא־מיומנת. למעשה, צ'אנדה היא חלק ממאמץ נכון וגם אחת מהגורמים שמעוררים ריכוז. ישנה סוטה שמספרת על ברהמן שמגיע לפגוש את הנכבד אַנְנְדָה ושואל אותו, "מהי המטרה שעבורה אתה מתרגל?" ואננדה אומר, "ובכן, אחת מהמטרות היא להביא את התשוקה לסיום". אז הברהמן שואל, "אז, מהי הדרך שמובילה אל סוף התשוקה?" אננדה משיב, "חלק מהדרך הוא ריכוז שמבוסס על תשוקה". הברהמן אומר, "אבל, חכה רגע, זה בלתי אפשרי. איך אתה יכול להשתמש בתשוקה כדי להביא את התשוקה לסיום?" אננדה משיב, "קודם כל, תן לי לשאול אותך שאלה. לפני שהגעת הנה, למנזר הזה, האם הייתה לך תשוקה להגיע לכאן?" הברהמן ענה, "כן". אננדה אומר, "ועכשיו כשאתה נמצא כאן, האם עדיין יש לך את התשוקה הזו?" הברהמן

ענה, "לא". אז אננדה אמר, "באופן דומה, אתה משתמש בתשוקה כדי לעורר בעצמך מוטיבציה לפעול בדרך שמובילה אותך אל הנקודה שבה אתה כבר לא זקוק יותר לתשוקה".

בנוגע ללובהה, המשמעות היא תאוה, בעיקרון תאוה לדברים או למערכות יחסים. הבודהה אומר שהתאוה הזו לא-מיומנת אם היא עוברת את גבול הטעם הטוב. זה אפשרי להרגיש תאוה עבור דברים ברמה הגיונית, אבל היא הופכת להיות לא-מיומנת כשאת צריכה לגנוב או לשקר או לעשות משהו לא-מיומן אחר כדי להשיג את הדבר שאת חושקת בו.

שאלה: מה, עבורך, הוא אושר? התשובה שלך תעזור לי למצוא פתרון לנטייה שלי לחשוב על אושר כעל ה-*מֶקְנָאפִּין* של הבודהיזם. מקגאפין הוא מושג שפותח על ידי אלפרד היצ'קוק כדי לתאר את הדבר שמניע ומקדם את העלילה בסרט, אבל בלי שהצופים יהיו מודעים למה הוא הדבר המניע הזה או מה הוא עושה.

תשובה: אנחנו מדברים על אושר אבל אנחנו אף פעם לא מגדירים אותו. הבודהה בעצמו אף פעם לא הגדיר מהו אושר. ואני חושב שישנה סיבה טובה לכך. הוא מדבר על לאמן את התודעה כדי להיפטר מסבל ולמצוא אושר אמיתי, אבל הוא אף פעם לא מגדיר "תודעה", הוא לא מגדיר "סבל", והוא לא מגדיר "אושר". הוא מגדיר רק את התרגול, והוא עושה את זה בפירוט רב. זה ככה כי תוך כדי כך שאתם עוקבים אחר התרגול, התפיסות שלכם לגבי תודעה, סבל ואושר הולכות להשתנות ולהתפתח.

כדי להתמקד על אושר: בהתחלה, אתם רק מודעים לאושר של תענוגות חושיים. כשאתם רואים את המתח שיש בעונג הזה ואת החסרונות שהוא מביא עמו, אתם מנסים לפתח את האושר של ריכוז. תוך כדי כך שהאושר שמגיע מריכוז הופך אתכם להיות רגישים יותר לרמות מעודנות של מתח, אתם מתחילים לגלות את המתח אפילו בתוך האושר של הריכוז עצמו, אז אתם מחפשים משהו טוב יותר ממנו, משהו עם פחות מתח. זה יהיה האושר של ניבאנה, האושר של תודעה שאין לה כל גבולות, בכלל. היא חופשייה לחלוטין ושמחה לחלוטין. ללא היקשרויות. זה האושר שעבורו אנחנו מתרגלים.



יום שלישי בוקר

כאב

הבוקר, הנושא המרכזי הוא כאב. כאב הוא לא אחד מעשר השלמויות, אבל הוא בעיה שכל אחד מהאנשים שנמצאים בחדר הזה חווה, ואם תבינו כיצד להתמודד עם הכאבים שלכם יהיה לכם קל יותר להבין את דברי הלימוד של הבודהה על הבחנה והשקפה נכונה. למעשה, דברי הלימוד על השקפה נכונה עוסקים בדרך שבה אנחנו יוצרים סבל לא הכרחי סביב כאבים, והם גם מלמדים אותנו כיצד להימנע מלפברק מחשבות ותפיסות לא־מיומנות, מתוך בורות, סביבם. במילים אחרות, אם נלמד כיצד לפעול לפי דברי הלימוד האלו ולא מתוך בורות, הכאב לא יגרום לשום סבל בתודעה.

הדבר הראשון שעליכם להבין בקשר לכאב הוא שחלק ממנו נובע מהפעולות שלכם בעבר – כמו הדרך שבה השתמשתם בגוף שלכם, הדרך שבה הזנתם אותו והמידה שבה הפעלתם או לא הפעלתם אותו – אבל, חלק מהסיבות לכאב מגיעות מדברים שאתם עושים כרגע. אלו דברים שאתם יכולים לשנות, ובחלק מהמקרים שינוי של הדברים שאתם עושים עשוי לגרום לכאב לחלוף. אבל גם אם אתם יכולים לגרום לכאב לחלוף, מתעוררת השאלה: עד כמה עליכם לסבול מכאב גם כשהוא קיים? מכיוון שאנחנו מכוונים אל מצב תודעתי שיכול להיות נוכח אל מול העובדות הבלתי נמנעות של זיקנה, מחלה ומוות – ועדיין לא לסבול. לכן, הדבר הראשון על סדר היום כרגע, בזמן שאנחנו מודטים, הוא ללמוד כיצד לא לסבול סביב כאב.

הדרכים להתמודדות עם כאב קשורות באופן ישיר להנחיות התרגול של הבודהה על כיצד להשתמש בנשימה כנושא המדיטציה כדי להבין תחושות. ישנם ארבעה צעדים לעשות זאת:

הצעד הראשון הוא לנשום פנימה והחוצה ולהיות רגישים לתחושות של התעלות או שמחה אנרגטית. ובמקרה הזה המשמעות של "התעלות", או "פִּיטִי" (Pīti) יכולה להיות מלאות או התרעננות.

הצעד השני הוא לנשום פנימה והחוצה ולהיות רגישים לעונג או קלות. הצעד השלישי הוא לנשום פנימה והחוצה ולהיות רגישים לפבריקציות מנטליות, כלומר רגישות לתחושות ולתפיסות בתודעה. התחושות במקרה הזה הן תחושות של עונג, כאב, או תחושות שאינן עונג או כאב. תפיסות הן הדימויים או המילים שאתם מחזיקים בתודעה בעזרתם אתם מזהים

ונותנים תוויות לדברים. אז, כמו שאמרתי, הצעד השלישי הוא להיות רגישים לפבריקציות מנטליות.

הצעד הרביעי הוא לנשום פנימה והחוצה ולהרגיע את הפבריקציות המנטליות האלו. עכשיו, מכל האג'האנים השונים במסורת היער, אג'אהן לי נותן את ההנחיות המפורטות ביותר בנוגע לשני הצעדים הראשונים, ואג'אהן מהא בואה נותן את ההנחיות המפורטות ביותר לשני האחרונים, אז בואו נראה מה יש להם להגיד.

ראשית, כשיש כאבים בגוף, אג'אהן לי מציע לא להתמקד בכאבים מיד. התמקדו במקום זאת על החלקים בגוף שאתם יכולים להפוך לנוחים ומרעננים בעזרת הנשימה. במילים אחרות, נשמו בדרך שמעוררת תחושות של התעלות ועונג, ואז התמקדו בתחושות האלו ולא בכאב.

תוך כדי כך שאתם מנסים לעורר תחושות של התעלות, טוב לחשוב על המשמעותיות השונות של המונח הפאלי להתעלות, פִּיטִי. כאשר מתרגמים פיטי כ- "התעלות" או "שמחה אנרגטית", זה נשמע שאנחנו מנסים לחוות תחושות של אקסטזה, כמו הקדושה תרזה. בחלק מהמקרים, זה באמת יכול להרגיש כל כך חזק, אבל המשמעות של המונח פִּיטִי יכולה להיות גם תחושה של התרעננות או תחושה של מלאות, וזאת הדרך שרובנו חווים את האיכות הזו.

אז, כיצד לנשום פנימה והחוצה כדי להיות רגישים לתחושה של התרעננות או מלאות? תרגיל קצר שאתם יכולים לנסות הוא למצוא בגוף נקודה רגישה במיוחד – היא יכולה להיות בחלק האחורי של הידיים, נקודה שנמצאת באזור הסרעפת, או נקודה בחלק האמצעי של החזה – ובהירות רבה, לשים לב לנקודה הזו בזמן שאתם נושמים פנימה והחוצה. אם ישנה תחושה כלשהי של מתח בנקודה הזו, פוגגו את המתח הזה. אם אתם מרגישים שאתם סוחטים את הנשימה, בנקודה הזו, בזמן הנשימה היוצאת, הפסיקו את תחושת הסחיטה כך שהנקודה תוכל להישאר מלאה גם כשאתם נושמים החוצה. אם ישנה תחושה כלשהי של צביטה בנשימה או התכווצות במרווח שבין הנשימה הנכנסת והנשימה היוצאת, אפשרו לנשימה לפוגג את תחושות הצביטה או הכיווץ האלו.

לאחר שאתם מגיעים למצב שבו אתם יכולים לשמר את תחושת המלאות הזו בזמן שאתם נושמים פנימה ונושמים החוצה, וזה מרגיש נעים, אתם יכולים לחשוב שהמלאות ותחושות העונג מתפזרות ומתפשטות אל חלקי הגוף השונים. במילים אחרות, אתם מפזרים את התחושות האלו ברחבי הגוף ביחד עם אנרגיית הנשימה.

כבר עלו מספר שאלות על מהי אנרגיית הנשימה הזו ואיך ניתן להרגיש אותה. כדי להרגיש אותה, נסו תרגיל קצר נוסף: שימו את היד שלכם באוויר, לפני הגוף, ושמרו על עיניים עצומות. התחושות שאומרות לכם שהיד שלכם נמצאת שם, לפני הגוף, אלו הן תחושות הנשימה.

עכשיו, לפעמים כשאתם נושמים פנימה והחוצה, תהיה תחושה של תנועה באנרגיית הנשימה בחלקים השונים של הגוף, ובפעמים אחרות היא תהיה שקטה ודוממת – אבל בכל מקרה, זאת אנרגיה. שמרו על התפיסה הזו בתודעה. זאת התפיסה שתשתמשו בה כדי לפזר את אנרגיית הנשימה, ביחד עם תחושות המלאות והעונג, ברחבי הגוף.

יש תפיסות שונות שאתם יכולים לשמור בתודעה כדי לעזור לכם להרגיש את תחושת אנרגיית הנשימה נעה. לדוגמה, אתם יכולים לחשוב שהגוף הוא כמו ספוג: בזמן שאתם נושמים פנימה והחוצה, הנשימה נכנסת ויוצאת דרך כל הנקבוביות של הספוג. תפיסה נוספת היא לחשוב שיש עמוד של אנרגיה שירד מטה דרך החלק האמצעי של הגוף, ובזמן שאתם נושמים פנימה האנרגיה נכנסת מבחוץ ונכנסת אל תוך עמוד האנרגיה הזה. ואז, בזמן שאתם נושמים החוצה, האנרגיה יוצאת מעמוד האנרגיה הזה אל הגוף והאוויר הפתוח, אל כל הכיוונים. בזמן שאתם מחזיקים בתודעה את האפשרות שאנרגיית הנשימה יכולה לעשות את זה, אתם תתחילו להרגיש שאכן, באמת ישנה תנועה.

למרות שאתם משתמשים בדימויים כדי לעורר את הרגישות הזו, זה לא אומר שהאנרגיה היא דמיונית. זה כמו להגיד לילד שהעולם הוא עגול. ככל שזה נוגע לילד, העולם לא נראה עגול, אז הוא צריך לדמיין אותו כעגול. אבל כשהילד מתבגר, הוא מתחיל להבין שהעולם באמת עגול. לדוגמה, אם אתם מתכוונים לטוס במסלול הכי קצר מפריס ללוס אנג'לס, אתם צריכים לטוס מעל לגרינלנד. אם העולם היה שטוח, זה לא היה מצליח, אבל בגלל שהעולם עגול זאת הדרך שעליכם לטוס כדי לחסוך בזמן. באופן דומה, אתם משתמשים בדימוין שלכם כדי לאפשר לעצמכם לחשוב שאנרגיית הנשימה זורמת, ואז, תוך כדי כך שאתם נהיים יותר ויותר רגישים לגוף, אתם מתחילים לשים לב שאכן, היא באמת זורמת.

תוך כדי כך שאתם מפזרים ומפיצים את תחושת המלאות הזו ביחד עם אנרגיית הנשימה ברחבי הגוף, אתם עלולים להיתקל בכאבים. כמו שאמרת, אג'אהן לי ממליץ לא להתמקד ישירות בכאבים מיד כשאתם מרגישים אותם. במקום זאת, שמרו על המיקוד שלכם באזורים בהם אתם יכולים להפוך את

אנרגיית הנשימה לנוחה. בדרך זו, אתם נותנים לתודעה תשתית טובה או מקום טוב להישאר בו.

לאחר שאתם מרגישים בטוחים באנרגיית הנשימה הטובה הזו — שמלווה בתחושה של עונג ומלאות — הצעד הבא הוא לחשוב שאנרגיית הנשימה קורנת מהמקום הנוח הזה ועוברת דרך ומעבר לכאב.

למשל, נניח שיש לכם כאב בברך. אג'אהן לי ממליץ לדמיין את אנרגיית הנשימה יורדת מטה אל הרגל ולא עוצרת בברך, אלא עוברת דרך ומעבר לברך ואז החוצה דרך הבהונות. אם אתם חושבים שהאנרגיה נעצרת בדיוק בכאב, זה יחזק וישמר את תחושת המתח סביב הכאב, שהיא חלק מהבעיה. כשהיינו ילדים, יכול להיות שהרגשנו את אנרגיית הנשימה נעה ברחבי הגוף ופחדנו שאם היא תעבור דרך הכאב היא תפזר ותפיץ אותו, אז התכווצנו באופן לא מודע סביב הכאב כדי לעצור את האנרגיה הזו. אבל למעשה, ההתכווצות הזו הופכת את הכאב לגרוע יותר. לכן, כדי לחזור ולהרגיש את הדברים; אם ישנו כאב בברך, חשבו שאנרגיית הנשימה עוברת מבעד הכאב בברך ואז החוצה דרך כף הרגל.

בחלק מהמקרים, אתם תגלו שהכאב למעשה חולף. זה סימן שהכאב נגרם על ידי משהו שאתם עושים ממש עכשיו. במקרים אחרים, לעומת זאת, הכאב עדיין יהיה שם, וזה סימן שהכאב נגרם על ידי משהו שעשיתם לפני שהתחלתם לתרגל, או פשוט בגלל שהגוף שלכם עדיין לא רגיל לתנוחה הזו. אם אתם מתרגלים מתחילים ועדיין לא רגילים לתנוחת המדיטציה, באופן בלתי נמנע תהיה תקופה שבה יופיעו כאבים ברגליים, מכיוון שהדם נחסם או נדחק החוצה מהאזור שבו הרגליים משולבות. החסימה הזו דוחקת את הדם בכוח אל מחוץ לעורקים הראשיים ואל תוך כלי הדם הקטנים יותר. זה כמו שיש פקק תנועה בכביש הראשי והתנועה צריכה לעבור דרך הרחובות הקטנים, ושם היא נתקעת אפילו עוד יותר.

ההבדל בין הגוף שלכם לכבישים, לעומת זאת, הוא שאם תמשיכו להכריח את הדם לזרום אל כלי הדם הקטנים האלו, על ידי כך שתשבו בתנוחה הזו שוב ושוב, הם בסופו של דבר יתחילו להתרחב. במילים אחרות, אתם הופכים אותם לעורקים. רחובות וכבישים לא יכולים לעשות את זה, אבל כלי דם כן. אם יש לכם סבלנות עם כאבים מהסוג הזה הם בסופו של דבר יחלפו עם הזמן, תוך כדי כך שהגוף שלכם הופך להיות מותאם יותר לתנוחת המדיטציה.

אתם תגלו שהתפיסות שאתם מביאים אל תרגול המדיטציה הן גורם משמעותי ביכולת שלכם להשתמש בתחושות ההתעלות והעונג האלו, כמו הדימוי של הספוג או עמוד האנרגיה, או התפיסה שהאנרגיה יכולה לזרום

אל מקומות שונים ובכיוונים שונים. אותו העיקרון חל גם על תחושות של כאב. לתפיסות שלכם בנוגע לכאב יש תפקיד מרכזי וגדול על ההשפעה שיש לכאב על התודעה.

זה מביא אותנו אל הצעד השלישי והרביעי ברביעייה, כלומר: כיצד להפוך לרגישים לפבריקציות מנטליות ולהרגיע אותן. כדי להיות רגישים יותר לתפיסות של כאב שעלולות להשפיע על התודעה, אג'אהן מהא בואה ממליץ שתשאלו שאלות על הדרך שבה אתם תופסים את הכאב. למשל, הוא אומר, נניח שישנו כאב בירך שלכם: האם הכאב הוא וזהה לירך? כלומר, האם הכאב והירך הם אותו הדבר או האם ישנם שני סוגים של תחושות שונות באותו המקום? במילים אחרות, התחושה של הגוף היא דבר אחד ותחושת הכאב היא דבר אחר. עכשיו, התודעה הרציונלית שלכם יודעת שמדובר בשני דברים נפרדים, אבל לעיתים קרובות מדי, בחויית הכאב הישירה שלנו, משהו בתודעה אומר לנו שהכאב והגוף הפכו להיות דבר אחד וזהה. הכאב פלש אל תוך הגוף, ואתם מנסים לדחוף אותו החוצה.

במקרה הזה, כדי להרגיע את התפיסה, אתם צריכים לשנות אותה. הגוף והכאב הם שני דברים שונים למרות שהם נמצאים באותו המקום. ארבע התחושות של הגוף הן המאפיינים הפיזיים האלמנטריים של אדמה (מוצקות), מים (נזילות), אש (טמפרטורה) ורוח (אנרגיה), אבל תחושת הכאב היא אף אחת מהתחושות האלו. זה כמו שהיא נמצאת על תדר אחר. אנחנו יכולים להשוות את זה לגלי רדיו שעוברים דרך האוויר. אתם מניחים מכשיר רדיו בנקודה מסוימת, מסובבים את החוגה לתדר אחד, ומקבלים תחנה מסוימת. אם אתם מסובבים את החוגה לתדר אחר, ישנה תחנה אחרת. אתם לא צריכים להזיז את מכשיר הרדיו עצמו אל נקודה אחרת כדי לקלוט תחנת רדיו שונה, כי כל גלי הרדיו נמצאים באותו המקום. עדיין, אתם יכולים להפריד בין התחנות השונות בגלל שהתדרים שלהן שונים, ויש לכם משהו שיכול להבחין בשוני. תראו אם אתם יכולים לעשות את אותו הדבר עם תחושות הכאב ועם התחושות של הגוף בנקודה הכואבת הזו.

תפיסה נוספת שעלולה להיות מעורבת בחויית הכאב שלכם מגיעה מההנחה שאנחנו צריכים להיות אחראיים לכאבים שלנו. במילים אחרות, ממש עכשיו אתם מרגישים שעליכם להזהיר את הרגע הבא בעתיד לגבי העובדה שישנו כאב, ממש כאן. כדי לתקן את הנטייה הזו, אמרו לעצמכם, "אני לא צריך להגיד לעתיד שום דבר. העתיד יגלה בעצמו". אחרת, אתם תשתמשו בתפיסות כדי להמשיך לשלוח מסרים מרגע אחד לרגע הבא,

וכך הלאה והלאה — והתפיסות האלו תופרות ומחברות את הכאבים יחד, ומוסיפות לכאב ולסבל.

בעיה דומה היא כשאתם יושבים ומתרגלים עם כאב בעוצמה מסוימת, וממשיכים להגיד לעצמכם, "אני יושב עם הכאב הזה כבר 15 דקות והתרגול אמור להימשך עוד 25 דקות". אלו 40 דקות של כאב שיושבות יחד על רגע אחד, ואז, כמובן, הרגע הנוכחי יתפרק. לכן, לאג'אהן לי יש דימוי טוב לבעיה מהסוג הזה: אתם חורשים שדה, ומחברים לצד המחרשה שק גדול. ותוך כדי כך שהאדמה החרושה נופלת מהמחרשה, אתם מכניסים אותה לשק שחיברתם לצידה. ברור שזה יכביד עליכם. אז, פשוט תיפטרו מהשק ואפשרו לכאב ליפול מטה ברגע הראשון שהוא מופיע. אתם לא חייבים להרגיש אחראיים לגביו; אתם לא חייבים לשמור תיעוד לגביו. רק הישארו ברגע הנוכחי.

אג'אהן מהא בואה מציין שאתם גם יכולים לשאול את עצמכם אם יש לכאב כוונות רעות כלפיכם. התודעה הרציונלית שלכם יודעת שלכאב עצמו אין מודעות, אז לא ייתכן שיש לו כל כוונה לפגוע בכם. למרות זאת, התפיסה הזו עלולה להתעורר בתודעה, אולי כתוצאה ממה שהנחתם לגבי כאבים כשהייתם ילדים — ועדיין יש לה השפעה. לכן, נסו להעלות את התפיסה הזו אל המודעות שלכם ולחשוף אותה על ידי השאלה הבאה: "האם הכוונה של הכאב היא לפגוע בי?" לאחר מכן, דברו בהיגיון עם כל חלק בתודעה שאומה, "כן".

סדרה נוספת של שאלות שאתם יכולים לשאול בנוגע לתפיסת הכאב שלכם היא זו: "האם הכאב הוא דבר מוצק אחד? האם בדמיון יש לו צורה, או האם הוא פשוט רגעים שונים של כאבים שמופיעים וחולפים?" אם תסתכלו מאוד בזהירות, אתם תראו שהכאב מורכב מתחושות יחידניות. לכן, נסו להניח לתפיסה שאומרת שהכאב הוא מוצק או שיש לו צורה.

לאחר מכן התבוננו על רגעי הכאב האלו ושאלו את עצמכם: "בזמן שתחושות הכאב מופיעות, האם הן באות אליי או חולפות הלאה ממני?" אם יש לכם את התפיסה שהכאב בא לקראתכם, היא תגרום לכם לסבול יותר מהכאב. אבל אם אתם יכולים לשמור בתודעה את התפיסה שאומרת שתחושות הכאב חולפות ברגע שהן מופיעות, אז אתם תסבלו הרבה פחות. פעם, כשהייתי בסינגפור, נלקחתי לראות רופא סיני כדי לקבל טיפול לגב שלי. הוא השכיב אותי על הבטן ואז מרח את הגב שלי בשמן, בהתחלה בעדינות, אבל בהמשך באופן יותר ויותר אגרסיבי. לאחר מכן הוא לקח שתי חתיכות של במבוק, שנחתכו בצורת של מקלות מטאטא, והתחיל להרביץ איתן על הגב שלי. המחשבה הראשונה שלי הייתה, "איזו קארמה רעה עשיתי

כדי שזה יגיע ליי? אבל בגלל שלא ידעתי לדבר סינית, לא יכולתי לשאול אותו עוד כמה זמן הטיפול יימשך, אז אמרתי לעצמי שאני צריך לשנות את התפיסות שלי סביב הכאב. הבנתי שאם אני מצליח לראות את הכאבים, ברגע שהם מופיעים, כחולפים הלאה ממני במקום ככאבים שבאים לקראתי, סבלתי פחות. זה כמו שאתם נוסעים ברכבת ויושבים עם הפנים אחורנית, בניגוד לכיוון הנסיעה. בזמן הנסיעה, ברגע שמשוהו מופיע בשדה הראייה שלכם, הוא כבר חולף ועובר אתכם. התפיסה הזו יכולה לעזור לכם לסבול הרבה פחות מהכאב.

שאלה נוספת שאג'אהן מהא בואה ממליץ לשאול היא, "היכן נמצאת הנקודה שבה הכאב הוא החד ביותר?" לאחר מכן נסו לעקוב אחריה ולמצוא אותה. או שאתם יכולים לשאול את עצמכם, בזמן שאתם נושמים פנימה, "מאיזה כיוון הנשימה נכנסת בזמן שהיא עוברת דרך הכאב? האם אני יכול לשנות את הכיוון?" בדקו את ההשפעה של השאלה הזו. הדבר החשוב הוא שאתם מראים לעצמכם שאתם לא מפחדים מהכאב. אתם תגלו שגם אם לא תשנו את הכיוון של הנשימה, הנקודה שבה הכאב מורגש בצורה האינטנסיבית ביותר ממשיכה לשנות את המיקום שלה. זה מלמד אתכם שני דברים: הדבר הראשון הוא שהכאב אינו מוצק ויציב כמו שחשבתם שהוא. הדבר השני הוא שכל עוד אתם ממשיכים לשאול שאלות על כיצד אתם תופסים את הכאב, התודעה הופכת להיות מטרה נעה – וכשאתם מטרה נעה, לכאב קשה יותר לפגוע בכם. לעומת זאת, אם אתם רק יושבים במקום, סובלים מהכאב ומתלוננים לעצמכם לגביו, אז תהיו מטרה שקל לפגוע בה. במילים אחרות, אם אתם מציבים לעצמכם תכלית להבין את הכאב, אז אתם תסבלו הרבה פחות ממנו.

זה בדיוק מה שהבודהה רוצה שתעשו. הוא אומר שהחובה שלכם היא לא ללמוד כיצד רק לעמוד בכאב ולסבול אותו, וגם לא לגרום לכאב לחלוף – הוא אומר שהחובה שלכם היא להבין אותו לעומק – ואתם תבינו אותו לעומק על ידי העלאת שאלות לגביו ועל ידי פיתוח סקרנות לגביו.

זה מצריך מכם להיות חסרי פחד מול הכאב, וכדי להיות חסרי פחד אתם צריכים שיהיה לכם בסיס טוב וחזק בפנים. תשתית פנימית טובה. זאת הסיבה שאנחנו קודם כל עובדים עם הנשימה, כדי להפוך אותה לנוחה. בדרך זו, כשהכאב הופך להיות אינטנסיבי מדי עבורנו, אנחנו יודעים שיש לנו מקום נוח לסגת אליו. אבל כמו שהבודהה אמה, אם אתם באמת מבינים לעומק את הסבל שאתם יוצרים סביב הכאב, אתם תגלו שאתם יכולים למצוא את הסיבה לסבל ולזנוח אותה. והסיבה לסבל תהיה בתודעה: סביב התפיסות שיש לכם בנוגע

לכאב. כשאתם מוצאים את הפעולה המנטלית שגורמת לתודעה לסבול סביב הכאב, אתם יכולים להניח לה. בדרך זו, למרות שהכאב עדיין עלול להיות שם, אתם לא חייבים לסבול בגללו. זאת חובתכם בהתייחס להשקפה נכונה. אג'אהן פואנג סיפר לי סיפור על התקופה שבה היה נזיר צעיר. הוא סבל מכאבי ראש חמורים שנמשכו כל פעם כחודש. הוא ניסה רפואה סינית, רפואה מערבית, רפואה תאית: שום דבר לא עזר. לפעמים כאבי הראש היו כל כך קשים עד שנזירים צעירים נשארו איתו למשך הלילה כדי להשגיח עליו. באמצע לילה אחד הוא התעורר, קם, התיישב וראה שכל שאר הנזירים ישנים שנת ישרים. המחשבה הראשונה שלו הייתה, "מי מטפל במי כאן?" אבל אז הוא חשב, "טוב, הם לא באמת יעזרו לי". אז הוא החליט למדוט, והבין, במהלך התרגול, שהוא ניסה להיפטר מהכאב — בזמן שהחובה בנוגע לכאב היא לנסות להבין אותו. בהמשך התרגול הוא התמקד בלהבין את הכאב לעומק, וכמו שאמר לי, הוא קיבל כמה מהתובנות החשובות ביותר שלו מתרגול המדיטציה ההוא.

אחת מהתובנות שאתם משיגים, בכך שאתם מנסים להבין לעומק את הכאב בדרך כזו, היא לראות את המידה שבה אתם מבצעים בחירות ברגע הנוכחי — דבר שאתם בדרך כלל לא שמים לב אליו. במילים אחרות, רגע ההווה אינו פשוט ניתן לכם כתוצאה מהעבר. אתם גם מעצבים אותו ברגע ההווה. אתם תגלו שאם אתם מעצבים את רגע ההווה מתוך בורות, הוא יגרום לכם לסבול. אם אתם מעצבים אותו עם ידע, עם הבנה, הוא הופך להיות חלק מהדרך שמובילה אל סיום הסבל. אנחנו לא סובלים בגלל הקארמה שלנו מהעבר, אלא בגלל הקארמה העכשווית שלנו: הבחירות שאתם מבצעים כרגע. אם תהיו מסוגלים לראות את הקארמה מהעבר שלכם בבחירות, תוכלו להיפטר מהסבל שאתם בעצמכם מכבידים על התודעה שלכם עצמכם. וזהו הסבל היחיד שמכביד על התודעה.

פעם, כשקבוצה מאתנו ישבה במנזר בקליפורניה, אג'אהן סוואט — המורה האחר שלי — הצביע אל הר שראינו מעבר לעמק ושאל, "ההר הזה: האם הוא כבד?" עכשיו, כפי שידוע לכם, כשאג'אהן שואל שאלה כזו, זו שאלה מכשילה. לכן, איש לא ענה. בסופו של דבר הוא אמר, "רק אם תנסו להרים אותו הוא ירגיש כבד. אם אתם לא מנסים להרים אותו, הוא יכול להיות כבד לכשעצמו, אבל הוא לא כבד עבורכם, וזה כל מה שחשוב". באופן דומה, הסבל שאנחנו גורמים ברגע ההווה הוא כמו להרים את ההר. אם אתם מפסיקים לייצר את הסבל, הכאבים האחרים והאכזבות האחרות הקשורות

לעולם, לא יעיקו על התודעה. הם יכולים להיות כבדים לכשעצמם, אבל הם לא כבדים עליכם. וזה הדבר היחיד שעליו אתם אחראים. לכן, חשוב שלא תפחדו מכאב. יחד עם זאת, אם אתם מתרגלי מדיטציה מתחילים, אל תעברו את גבול העמידות שלכם. אל תנסו להכריח בכוח את העמידות שלכם. אם הכאב מאוד חזק, עד שאתם לא יכולים להתמקד בנשימה, אז שנו את התנוחה שלכם בצורה מאוד קשובה. אבל אם אתם מגלים שאתם יכולים, למרות הכאב, להישאר עם הנשימה — אז השתמשו בנשימה כדי ליצור את התשתית, הבסיס, שאתם צריכים כדי להבין את הכאב — ואולי תשיגו כמה תובנות חשובות משלכם.

שאלות

שאלה: בהנחיות שלך לתרגול המדיטציה אתה מייעץ לנו לדמיין שאנחנו יכולים לנשום מהחלק העליון של הראש. אני מאוד נרתע ומרגיש דחייה מסוג כזה של דימוי. זוהי סוגסטיה, נכון? זוהי אשליה, לא כך? אחרי הכול, כשאתה מתרגל מדיטציה, האם אינך רואה את המציאות פנים אל פנים? תודה לך על תשובתך.

תשובה: פעמים רבות, לפני שאתה רואה משהו, אתה צריך לדמיין שהוא אפשרי. הסיבה שאני מציע לכם לדמיין את הדברים קשורה לעובדה שלדרך שבה אתם תופסים את הגוף שלכם תהיה השפעה על מה שאתם למעשה יכולים לעשות איתו. אם אתם מרגישים שאין כל אפשרות שאנרגיה יכולה לזרום בראש שלכם, אז אתם תרגישו שאתם לא יכולים לעשות שום דבר עם האנרגיה שבראש שלכם. כשאני אומר שאתם יכולים לדמיין שהאנרגיה יכולה לזרום דרך הראש, זה מאפשר לכם לעשות משהו עם האנרגיה הזו, שכבר נמצאת שם. אני אומר את זה כדי לפתוח את התודעה שלכם לאפשרות להרגיש דבר שכבר נמצא שם, כדי שתוכלו לעשות דברים מיומנים עם האנרגיה הזו.

אתם יכולים להשוות את זה לחור באוזון שנמצא מעל אנטארקטיקה. במשך שנים, לוויינים שלחו מידע על החור באוזון, אבל תוכנת המחשב שעבדה את המידע שהגיע מהלוויינים התעלמה ממנו, כי האנשים שכתבו את תוכנת המחשב לא היו מסוגלים לדמיין שחור באוזון היה דבר אפשרי. רק כאשר הם אפשרו לעצמם לדמיין שחור באוזון הוא דבר אפשרי, הם קיבלו את המידע.

שאלה: האם אתה יכול לדבר מעט יותר על הנושא של התרעננות?

תשובה: משמעות המילה התעלות בפאלי, פיטי, יכולה להיות התרעננות וגם מלאות. חלק מהאנשים חווים התרעננות כתחושת סיפוק אינטנסיבית, רק מלהיות ברגע ההווה, מבלי לרצות דבר אחר. בחלק מהמקרים, יופיעו מספר סימנים ותופעות מאוד חזקות. חלק מהאנשים מגלים שהגוף שלהם מתחיל לזוז, חלק מהאנשים ירגישו אנרגיה שנעה דרך הגוף ושוטפת אותו בגלים, אבל אנשים אחרים מרגישים את תחושת ההתעלות בדרך הרבה יותר עדינה.

בזמן שאתם מודטים, אם אתם מרגישים שתחושת ההתעלות נהיית חזקה מדי, מצאו נקודה בגוף שבה האנרגיה מרגישה מתונה יותר ומקדו את תשומת הלב שלכם בה. לאחר מכן, אפשרו לתחושת המלאות לחלוף. למשל, נסו לחשוב שתחושת המלאות הזו מתפשטת החוצה אל כל הכיוונים, ללא דבר שמכיל ומגביל אותה. אתם יכולים לנסות לחשוב שהיא נעה החוצה דרך כפות הידיים או סוליות כפות הרגליים. תחושת המלאות הזו היא סימן שהתודעה מתיישבת בריכוז, אבל אם אתם רוצים לאפשר לריכוז שלכם להתחזק עליכם לעבור מעבר לתחושה הזו אל תחושה של רגיעה עמוקה.

שאלה: בריטריט הראשון שלי, ביום השני, הייתה לי תחושה מאוד חזקה של פיטי או התעלות. בריטריטים שלאחר מכן התחושה נחלשה, וגם הריכוז שלי נחלש. אני יודעת שלא צריכות להיות לי ציפיות, ואכן חשבתי שאין לי, אבל אני תוהה לעצמי אולי אני עושה משהו לא נכון במדיטציה שלי.

תשובה: העוצמה של הפיטי אינה מדד לרמת הריכוז שלך. זה כמו לשנות כוס מים. אם הלכת במדבר כברת דרך, במשך שלושה ימים, ואת שותה כוס מים, האינטנסיביות של החוויה תהיה מאוד חזקה. אבל אם את נוהגת לשנות מים כל יום ואת שותה כוס נוספת, החוויה לא תהיה מאוד אינטנסיבית. אז, יכול להיות שהגוף שלך לא מאוד זקוק לפיטי. הדבר החשוב הוא לא למדוד את הריכוז שלך על פי הפיטי. אחרת, את עלולה לפתח נטייה לא להעריך מספיק את הריכוז שלך, ואז את תזרק אותו ולא תהיה לו הזדמנות להתפתח. כשהייתי מתרגל מדיטציה צעיר, חשבתי שבתרגול המדיטציה צריכים להופיע חזיונות כדי שהוא ייחשב לטוב. לא היו לי חזיונות, אז חשבתי שאין לי ריכוז, בכלל. כתוצאה מכך לא טיפחתי והזנתי את הריכוז שכן היה לי. המשכתי לחפש משהו אחר. אבל ברגע שהבנתי שחזיונות אינם הכרחיים בתרגול המדיטציה למדתי להעריך את הריכוז שהיה שלי — וכשאתם מרגישים הערכה כלפי הריכוז שלכם, יש לו הזדמנות לצמוח.

שאלה: לפעמים, בזמן תרגול המדיטציה, נראה שהגוף שלי זז מעצמו, בתנועה סיבובית. האם זה נורמלי? מה עליי לעשות? תודה לך.

תשובה: התנועה הזו של הגוף היא ביטוי של התעלות, כלומר פיזי, והיא נורמלית. כשזה קורה, אל תעודדי אותה, אבל גם אל תנסי למנוע ממנה להופיע. הישארי ממוקדת בנשימה שלך. התנועה תיתן לגוף יותר אנרגיה, בהתאם לצרכים שלו, ואז היא אמורה להפסיק מעצמה.

שאלה: נאמר לי שבתרגול ויפאסאנה, אנחנו אמורים להתבונן בכל התחושות שמתעוררות בגוף ולא לשלוט בדבר. אם אני שולט בקצב הנשימה בחלקים השונים של הגוף, האם זה לא ההיפך ממה שתרגול של ויפאסאנה אומר לי לעשות? בנוסף, האם אתה יכול להגיד משהו על התחושה של פליטה או פריקה חשמלית שמתרחשת בגוף? תודה לך.

תשובה: יש כאן שתי שאלות. הקלה יותר היא בנוגע לפריקה החשמלית. בזמן שאתה פותח את ערוצי הנשימה בגוף, מדי פעם, כשערוץ מסוים נפתח, תהיה תחושה של פריקה חשמלית. היא לא צריכה להדאיג אותך.

עכשיו, בקשר לויפאסאנה: המטרה של ויפאסאנה, התכלית שלה, היא להשיג תובנה בנוגע לפבריקציות שאיתן אנחנו מעצבים את הרגע הנוכחי. ישנן שתי דרכים שונות לגשת אל ויפאסאנה. הראשונה היא על ידי כך שאתם מנסים לא לפברק דבר ברגע הנוכחי. הדרך השנייה היא לפברק באופן מאוד מודע את הרגע הנוכחי כדי שתוכלו לראות את המידה שבה הרגע הנוכחי מפוברק, וגם לראות את גבולות הפבריקציות — כלומר, עד כמה אתם יכולים ליצור עונג ושמחה באמצעות הפבריקציות שלכם.

מהניסיון שלי, הבעיה עם הגישה הראשונה היא שכאשר אתם אומרים לעצמכם לא לשלוט ברגע הנוכחי, הרבה מהפבריקציות יורדות למחתרת ואתם מכישים שהן קיימות. בנוסף, כשדברים מאוד מטרידים מתעוררים ועולים ברגע הנוכחי, אין לכם כלים כדי לשכך ולהרגיע אותם. בריטריט הזה אנחנו מתרגלים את הגישה השנייה כי היא הופכת אתכם לרגישים יותר למה שאתם עושים, והיא מלמדת אתכם את המיומנויות שבהן אתם יכולים להשתמש כשדברים מאוד מטרידים אכן מתעוררים ועולים בתודעה. אם תסתכלו על ההנחיות של הבודהה למדיטציית הנשימה — שהן הנחיות על כיצד לפתח שלוה וויפאסאנה יחד — אתם תמצאו שההנחיות מלמדות כיצד לפברק באופן מודע את הנשימה בדרכים רבות ושונות.



הבחנה

השיחה היום בערב היא על השלמות של הבחנה. עבור הבודהה, הבחנה מתחילה כשאנחנו מכבדים את התשוקה שלנו למצוא אושר אמיתי. המשמעות של כך היא שהבחנה מתחילה כשיש לנו רצון טוב אמיתי כלפי עצמנו. אז, בדיון הערב, אני רוצה שתשמרו את זה בתודעה כשאנחנו מדברים על השקפה נכונה — דרך ההתייחסות הנכונה להשקפה נכונה צריכה לקבל מוטיבציה והכוונה מרצון טוב.

להשקפה נכונה יש שתי רמות עיקריות — שגרתית ונשגבת — ובנוגע לכל רמה של השקפה נכונה אני אמשיך להפנות את תשומת לבכם אל השאלה: אם יש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, מה תהיה הדרך הטובה ביותר להתייחס למה שהשקפה נכונה אומרת לכם ברמה הזו? אנחנו כוללים את השלמות של רצון טוב בדיון על הבחנה לאור העובדה שהגורמים של הבחנה בדרך הנאצלת כפולת השמונה כוללים לא רק את השקפה נכונה, אלא גם את כוונה נכונה. ורצון טוב הוא אחת מהדרכים שבה כוונה נכונה מבוטאת.

לדברי הבודהה, התפקיד שיש לרצון טוב בהבחנה מתחיל עם השאלה שנמצאת בתחילתה של הבחנה: "מהו הדבר, כאשר אני אעשה אותו, שיוביל אל רווחה ואושר ארוכי טווח עבורי? מה, כאשר אני אעשה אותו, יוביל לנוזק וסבל ארוכי טווח עבורי?"

ההבחנה או התבונה במקרה הזה מתעוררים כשאנחנו מבינים שלושה דברים: אחד, יש כזה דבר אושר לטווח הארוך. שניים, הוא טוב יותר מאשר אושר לטווח הקצר. שלוש, אושר מגיע מהפעולות שלנו, ולכן עלינו להבין את התבנית שלפיה פעולות מובילות לתוצאות — וההבנות האלו מספקות את ההקשר להשקפה נכונה, הן בנוגע לרמה השגרתית והן בנוגע לרמה הנשגבת שלה. השקפה נכונה, בשתי הרמות שלה, מספקת הכוונה נוספת לתשוקות שלנו להשיג אושר אמיתי.

שימו לב לכך שהשקפה נכונה במקרה הזה עוסקת בטבען של פעולות ולא בטבעם של דברים. לפעמים אנחנו שומעים שיש בנו היאחזות, למשל, לשעון הזה שכאן, בגלל שאנחנו חושבים שיש לו מהות אינהרנטית. במילים אחרות, אנחנו חושבים שהשעון הזה קיים בפני עצמו, ללא כל תלות בדברים אחרים, ואם נבין שעצם הקיום של השעון תלוי בהרבה דברים אחרים אז נפסיק להיאחז בו. אבל, למעשה, הסיבה שאנחנו נאחזים בשעון היא כי אנחנו

חושבים שאם נאחז בו הוא יביא לנו עונג, ושהוא שווה את המאמץ שנדרש כדי להיאחז בו – למרות שאנחנו יודעים טוב מאוד שאין לו מהות אינהרנטית. אם נבין שהשעון כבר לא יביא לנו עונג נוסף, או שהוא לא שווה את המאמץ, אנחנו נזרוק אותו, גם אם אנחנו חושבים שיש לו מהות אינהרנטית. למעשה, הנושא מסתכם בכך שהדבר החשוב הוא לא כל כך הטבע של הדברים בחוץ, אלא השאלה; מה הן הפעולות שאנחנו חושבים שראוי לעשותן? ברמה של השקפה נכונה שגרתית, שני הנושאים העיקריים הם קארמה ולידה מחדש.

הלקח שמגיע מדברי הלימוד של הבודהה על קארמה, או *קַמָּה* (Kamma) בפאלי, הוא שהפעולות שלכם מגיעות מהכוונות שלכם, והכוונות שלכם מגיעות מהתודעה שלכם, אז התודעה שלכם היא הגורם שמעצב את חייכם. ההשפעה הזו של התודעה יכולה להגיע מהפעולות שלה בעבר, מהפעולות שלה ברגע ההווה או משילוב שלהן. התודעה היא לא רק תוצר לוואי של תהליכים פיזיקליים. התודעה היא השולטת, היא פרואקטיבית ותכליתית. במילים אחרות, היא לא פועלת רק בתגובה לגירויים. למעשה, היא יוצאת החוצה ומחפשת אחר אושר. השקפה נכונה מלמדת אותנו אלו פעולות הן מיומנות, ובאמת מובילות אל אושר, ואלו פעולות הן אינן מיומנות, ומובילות אל סבל. אם אתם מכניסים רצון טוב אל הידע הזה, אתם צריכים להזכיר לעצמכם שאם אתם חושקים באושר אמיתי, אתם צריכים לפתח איכויות מכובדות וראויות בתודעה. איכויות שהן בלתי מזיקות. לכן, המשימה של לפתח את האיכויות המכובדות האלו היא דבר שבהחלט ראוי ומשתלם לעשותו. אלו הם הלקחים מדברי הלימוד של הבודהה על קארמה.

הלקחים מדברי הלימוד על *לידה מחדש* הם שההכרה, כתהליך, יכולה לשרוד את המוות של הגוף, ושהתוצאות של המעשים שלכם יכולות להשפיע על מה שתחוו בלידות העתידיות שלכם. יש לקחת את העובדה הזו בחשבון כשאתם מתכננים דרכי פעולה בקשר לאלו פעולות משתלם לעשות. חלק מהאנשים אומרים, "אני לא רוצה לשמוע על גלגולי חיים עתידיים. אני רוצה להתמקד רק במה שאני עושה בחיי היומיום שלי". אבל, למעשה, אתם לא יכולים להפריד בין שני הנושאים האלו. להחלטות שאתם מקבלים בחיי היומיום שלכם תהיה השפעה גם על גלגולי החיים העתידיים שלכם, ויש לקחת בחשבון את העובדה הזו כשאתם מנסים להחליט מה כדאי ומשתלם לכם לעשות כרגע.

עכשיו, יש הרבה דברים שתצטרכו לזנוח בזמן המוות, אבל איכויות מסוימות שפיתחתם בתודעה, בין אם הן טובות או רעות, יכולות לעבור אל

גלגולי חיים עתידיים. אם תכניסו רצון טוב אל הידע הזה, אתם תבינו שאם תקדישו את החיים שלכם לפיתוח של איכויות טובות בלב ובתודעה שלכם, איכויות שיכולות לעבור אל העתיד, אז חייכם את חייכם בדרך מיטיבה.

יש סיפור בקשר לנושא הזה מחיי המשפחה שלי. כשהייתי נער מתבגר, המשפחה שלי בנתה בית. שכרנו אדריכל והיה לנו תפקיד מרכזי בעיצוב הבית. אבא שלי היה נגר, אז הוא גם ביצע חלק מהעבודות הפיזיות בבנייה. הוא היה מאוד גאה בבית. מספר שנים לאחר מכן, נאלצנו לעבור לבית אחר, ומכרנו את הבית. יום אחד, שנים רבות לאחר שמכרנו אותו, אבא שלי אמר, "בוא נלך לראות את הבית הישן". גילינו שבעלי הבית החדשים שינו הרבה ממאפייני הבנייה שלנו, ונראה שהם לא טיפלו בבית כמו שצריך. אבא שלי לא היה מרוצה.

בזמן שנסענו חזרה הביתה, הוא אמר, "אתה יודע, אין דבר שאני יכול להצביע עליו כהישג בחיים שלי". כשהייתי צעיר, אבא שלי היה חקלאי שגידל תפוחי אדמה, ואז הממשלה הגיעה ואמרה, "אתה צריך להיפטר מתפוחי האדמה שלך, אחרת מחיר תפוחי האדמה יירד יותר מדי". אחרי מספר שנים כאלו, היינו חייבים למכור את החווה. אבא שלי הפך להיות עובד ממשלתי, והוא התקדם במעלה הסולם הבירוקרטי עד שקיבל תפקיד באגודת שימור המים הארצית, שעסקה הרבה בנושא של שימור משאבי מים. לאחר מכן רונלד רייגן נבחר לנשיאות וביטל את האגודה לשימור מים, אז אבא שלי יצא לפנסיה מוקדמת. אחרי שהוא סיפר לי את הדברים האלו בשעות אחר הצהריים של אותו היום, הוא סיכם ואמר שאין לו דבר שהוא יכול להצביע עליו כהישג בחייו.

היו לי שתי מחשבות אחרי שהקשבתי לסיפור שלו. הראשונה הייתה, "אני לא נחשב?" המחשבה השנייה הייתה הרהור: אם תנסו להפוך את משמעות חייכם להיות תלויה בדברים חיצוניים, זה יוביל לאכזבה — כי הרבה מאוד דברים חיצוניים הם מעבר לשליטתכם. אבל אם תוכלו להקדיש את החיים שלכם כדי לפתח איכויות טובות של התודעה, אף אחד לא יוכל לקחת אותן מכם. האיכויות האלו יהיו שלכם לעוד הרבה מאוד זמן. המאמצים שלכם בתחום הזה הם אף פעם לא בזבוז של זמן, ולכן האיכויות האלו בבירור שוות את המאמץ שאתם משקיעים בלפתח אותן. הן הישגים שיכולים לתת משמעות מוצקה ויציבה לחיים. זה לקח שמגיע מהשקפה נכונה שגרתית. השקפה נכונה נשגבת מספקת לקחים נוספים בנוגע למה ראוי לעשות ומה לא, והיא מבוטאת בארבע האמיתות הנאצלות. אז, בואו נסתכל על כל האמיתות, אחת אחר השנייה.

האמת הנאצלת הראשונה היא שסבל הוא משהו שאנחנו עושים. הוא לא רק קורה לנו: אנחנו נאחזים. עכשיו, המשמעות של המילה "להיאחז" בפאלי יכולה גם להיות *להזין*. אנחנו סובלים בגלל הרגלי התזונה שלנו. המשמעות של "להזין" במקרה הזה, כמובן, אינה רק הזנה פיזית: המשמעות היא גם הזנה מנטלית או נפשית, וגם לתזונה רגשית. למעשה, הרגלי התזונה המנטליים והרגשיים שלנו הם צורת הסבל הישירה ביותר שלנו, אבל כל דרך של הזנה תהיה כרוכה בסבל.

המשמעות היא שלסכול זה פעולה אקטיבית ולא מצב פסיבי. אנחנו לא רק הקורבן כאן — עומדים בצד ומקבלים את הסבל — אנחנו בעצם יוצאים החוצה לעולם ויוצרים את הסבל שלנו. אם היה לנו רצון טוב כלפי עצמנו, היינו מנסים להביא את ההיאחזות הזו לסיום. וכדי לעשות זאת, אנחנו צריכים להבין את ההיאחזות שלנו לעומק. אנחנו צריכים להבין כיצד אנחנו יוצאים ונאחזים בדברים, איך אנחנו ממשיכים להיאחז בהם, ולמה.

הלקח שנובע מהאמת הנאצלת השנייה הוא שסבל מגיע מתשוקות לא-מיומנות, ולא מאירועים חיצוניים או נסיבות חיצוניות. במילים אחרות, הנסיבות החיצוניות יכולות להיות די קשות, אבל אנחנו לא חייבים לסבול בגללן. אם היה לכם רצון טוב כלפי עצמכם, הייתם לומדים כיצד לזנוח את התשוקות הלא-מיומנות שלכם. זה כולל את התשוקה שלכם אל תענוגות חושיים, שהם, כפי שכבר הסברנו, המשיכה שיש לכם לתכנון ולפנטז על עונג חושי. זאת הסיבה שויתור הוא אחד מהשלמויות.

האמת הנאצלת השלישית אומרת שסיום מוחלט של הסבל הוא אפשרי באמצעות זניחת הסיבה לסבל. ישנו מצב תודעתי שלא מוכרח להזין את עצמו, כי הוא עצמאי לחלוטין, בלתי תלוי, חופשי מנסיבות ותנאים. בטרמינולוגיה של הבודהה, המצב הזה הוא "בלתי-מפוברק", והוא אושר אמיתי, האושר האולטימטיבי. עכשיו, זה כמובן מציב רף מאוד גבוה לאושר אמיתי, וגם מציב אתגר. כעיקרון, הבודהה שואל: האם אנחנו מתכוונים לספק את עצמנו עם תענוגות חושיים? האם אנחנו מתכוונים לקבל את המסר של הפרסומאים? הם אומרים שנהיה שמחים אם נקנה את המוצרים שלהם, והם למדו כיצד להשתמש בתשוקות שלנו כנגדנו.

אתם מכירים את המשקה שנקרא ספרייט? ראיתם את הפרסומת לספרייט שאומרת, "צייטו לצמא שלכם"? האם אתם מתכוונים להסתפק במה שהצמא שלכם מצווה עליכם לעשות? או שאתם מתכוונים לכבד את התשוקה שלכם לאושר אמיתי? השאלות האלו דורשות מאתנו להרחיב את הדמיון ולקחת

בחשבון שאושר אמיתי הוא אפשרות. אם יש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, אתם תקבלו החלטה לא לנוח עד שתגשימו את האושר הזה עבור עצמכם. *האמת הנמצלת הרביעית* היא דרך התרגול, שכוללת יושרה מוסרית, ריכוז והבחנה – שהן, כפי שתראו, שלוש מהשלמויות, אם אנחנו כוללים את ריכוז תחת השלמות של ויתור. אם יש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, אתם תפתחו את הגורמים האלו, וזה ידרוש מכם אמת, עמידות, התמדה והשתוות הנפש. זאת הסיבה שהאיכויות האלו הן גם שלמויות.

עכשיו, כדי לפתח את הדרך יש צורך בסוג מסוים של תשוקה, התשוקה לתרגול. התרגול דורש היאחוות זמנית: אתם צריכים להיאחו בתרגול כדי שהוא יצליח. סוג כזה של היאחוות הוא חלק הכרחי מהתרגול. הבודהה נותן את הדימוי של רפסודה. בזמן שאתם חוצים את הנהר, אתם צריכים להיאחו ברפסודה כדי שתוכלו להגיע אל הגדה השנייה. כשאתם מגיעים לצד השני, אתם יכולים לשחרר את הרפסודה ולהניח לה. כולם אוהבים להתמקד בלשחרר ולהניח לרפסודה בגדה השנייה של הנהר, ולפעמים אנשים אוהבים להתפאר בכך שהם משחררים לפני שהם באמת מגיעים לשם. אבל זה לא מצליח. אתם צריכים לחבר ולקשור את החלקים השונים של הרפסודה מהחומרים שזמינים לכם, ולאחר מכן אתם נאחזים בה עד שהיא לוקחת אתכם אל חוף המבטחים. העובדה שיש לתשוקה תפקיד בלעורר מוטיבציה לדרך שתוביל אל סיום התשוקה אומרת שדרך התרגול צריכה להיות אסטרטגית. ומכיוון שיש צורך בכמות מסוימת של היאחוות כדי לפתח את הדרך, תהיה כמות מסוימת של סבל בתרגול. כל מי שישב במדיטציה במשך שעה יודע שלהשיג שליטה בריכוז זה דבר שיש בו כמות מסוימת של כאב גופני וחוסר נוחות מנטלית. אבל זה סבל עם תכלית, בשונה מהסבל שנגרם על ידי פעולות לא-מיומנות. זה אומר שלמרות שאנחנו מנסים להשיג מטרה שהיא בלתי מפורקת, אנחנו צריכים להשתמש בפבריקציות כדי להגיע לשם, מפני שאתם לא יכולים להשתמש בניבאנה כדי להגיע לניבאנה. זאת אחת הסיבות שהבודהה משתמש בדימוי של הרפסודה – דבר שמורכב מענפים וקרשים ונמצא בצד הזה של הנהר – במקום בדימוי של יאכטת הניבאנה, שמגיעה כדי לקחת אתכם אל הגדה השנייה של הנהר. אנחנו לא צריכים לחכות לספינה קסומה שעשויה מעצים מצופים בתכשיטים שתיקח אותנו ללא קושי אל הגדה השנייה, כי אין כזו ספינה. אנחנו צריכים לפברק את הדרך ממה שיש לנו.

בנוסף, שימו לב לכך שכל אחת מארבע האמיתות האלו כוללת תפקיד, חובה, שיש לבצע: להבין לעומק את הסבל, לזנוח את הסיבה לסבל, להגשים את הפסקת הסבל ולפתח את הדרך. זאת הסיבה שכוונה נכונה היא חלק

מיכולת ההבחנה, מכיוון שאתם צריכים שתהיה לכם כוונה נחושה כדי לבצע את כל התפקידים האלו. הבודהה לא מכריח אתכם לבצע את כל התפקידים והחובות האלו, אבל אם יש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, אתם תיקחו אותם על עצמכם מרצונכם החופשי.

שימו לב גם לתפקיד שיש לסיבה ולתוצאה בשתי הרמות של השקפה נכונה. לסבל יש סיבה; הדרך אל סיום הסבל תוביל אל סיום הסבל. הסיבה לסבל היא אותה הסיבה כמו שהיא הייתה בזמן שבו הבודהה לימד; הדרך אל סיום הסבל גם היא זהה. המשמעות של הדברים האלו היא שתוצאות החיפוש שלכם אחר אושר נקבעות על ידי התבניות של סיבה ותוצאה – תבניות שהן קבועות. אתם לא יכולים פשוט להגיד, "אני אוהב את הדרך שלי יותר מהדרך של הבודהה, אז אני אלך בדרך שאני מעדיף". או, מצד שני, אתם כן יכולים להגיד את זה, אבל אין הבטחה שהדרך שלכם תביא לאותן התוצאות כמו זו של הבודהה. כשאנחנו אומרים שהדרך שלו היא דרך נאצלת, אחת המשמעותיות היא שהדרך חלה על כולם. אם יש דבר שיש לעשות כחלק מדרך שהיא נאצלת, ויש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, אתם תצטרכו לעשות אותה. הבודהה נותן את הדוגמה של לנסות להוציא חלב מפרה. אם תנסו לסחוט את הקרן שלה, אתם לא תקבלו שום חלב. אתם יכולים לסחוט את הקרן עוד ועוד בהתלהבות, אבל אתם עדיין לא תוציאו ממנה חלב, והפרה כנראה תבעט בכם. עכשיו, אתם עשויים להחליט, "אוקי, כדאי שאני אפסיק לעשות את זה," וכשתפסיקו, אתם עשויים להגיע למסקנה, "היי, לא להשקיע מאמץ זה הרבה יותר נחמד מאשר כן להשקיע מאמץ". אבל אתם עדיין לא תצליחו להשיג חלב. דרך פעולה יעילה יותר תהיה למצוא את החלק הנכון בפרה שצריך לסחוט. אתם בודקים כמה מקומות, ובסופו של דבר רואים שכאשר אתם סוחטים את העטינים, אתם מקבלים חלב.

באופן דומה, הבודהה אומר שאם תאמצו ותיקחו על עצמכם את הדרך הלא נכונה, לא משנה כמה מאמץ תשקיעו בה, אתם לא תקבלו את התוצאות שאתם רוצים. זאת הסיבה שהגורמים השונים של הדרך נקראים נכונים: הם באמת מביאים תוצאות, והקשר בין הדרך ובין התוצאות הוא תמיד קבוע.

לעומת זאת, למרות שהתבנית של סיבה ותוצאה היא תמיד זהה, היא כן מאפשרת מעט מרחב לבחירה ברגע ההווה. מרחב הבחירה הוא למעשה חלק מהתבנית: הרגע הנוכחי לא נקבע לחלוטין על ידי העבר. הפעולות שלכם בעבר מספקות לכם את חומר הגלם הלא-מעובד כדי לעצב את הרגע הנוכחי, ואז, באמצעות הכוונות העכשוויות שלכם, אתם הופכים את חומר הגלם הזה אל החוויה הממשית שלכם של רגע ההווה. הכוונות העכשוויות שלכם יכולות

להיות מעוצבות על ידי הפעולות שלכם בעבר, אבל הן לא חייבות להיות מעוצבות על ידן. בכל רגע, בהווה, אתם חופשיים לבצע בחירות מיומנות. זאת הסיבה, בזמן שאנחנו מודטים, שאנחנו מתמקדים ברגע ההווה כדי לראות בדיוק איך אנחנו מעצבים אותו מחומרי הגלם של פעולות העבר שלנו. אנחנו לא יושבים ברגע ההווה פשוט כדי ליהנות ממנו. אנחנו מנסים להבין כיצד אנחנו מרכיבים אותו בדרך לא־מיומנת, ואיך אנחנו יכולים ללמוד להרכיב אותו בדרך מיומנת יותר.

זה המקום שבו דברי הלימוד של הבודהה על פבריקציות נכנסים לתמונה. הוא אומר שישנם שלושה סוגים של פבריקציות: גופניות, מילוליות ומנטליות. פבריקציה גופנית היא הדרך שבה אתם נושמים. פבריקציה מילולית היא הדרך שבה אתם מדברים לעצמכם, ולבסוף, פבריקציות מנטליות מתייחסות אל תחושות ותפיסות.

כשאתם מתרגלים ריכוז, אתם לוקחים חלק בכל שלושת הפבריקציות האלו: אחד, הנשימה הנכנסת והיוצאת היא הדבר שאתם מתמקדים בו. שניים, אתם מדברים עם עצמכם על איך אתם יכולים להביא את התודעה לנשימה, איך להפוך את הנשימה לנוחה יותר, ואיך לשמר ולפזר את תחושת הנוחות הזו ברחבי הגוף. שלוש, כדי לשמר ולפזר את תחושות העונג האלו, אתם צריכים תפיסה מסוימת של הנשימה כדי לשמור על התודעה ממוקדת בה, וגם כדי שתעזור לכם להפיק את המירב מהעונג.

תוך כדי כך שאתם מפתחים את הריכוז שלכם על ידי שימוש בשלושת סוגי הפבריקציות האלו, אתם הופכים להיות רגישים יותר לאיך אתם לוקחים חלק ועוסקים בהן, גם במצבים אחרים של החיים שלכם. לדוגמה, כשאתם כועסים, אתם נושמים בדרך מסוימת שהיא לא נוחה, אתם נוטים לדבר אל עצמכם בדרך שמלבה את הכעס, ויש לכם גם תפיסה בתודעה שאומרת שהאדם עליו אתם כועסים הוא מפלצת או טיפש. עכשיו, אם אתם רוצים להמשיך עם הכעס, תמשיכו עם סוגי הפבריקציות האלו. אבל אם יש לכם רצון טוב כלפי עצמכם, ואתם רוצים להתעלות מעל הכעס ולהתגבר עליו, אתם צריכים לשנות אותן — ואתם יכולים.

באותו הזמן, אתם תגלו שאם אתם רוצים לפתח את השלמויות, אתם תצטרכו לפברק גם אותן. מהסיבה הזו, אנחנו נדבר על שלושת סוגי הפבריקציות האלו כשנדון על כל אחת מהשלמויות. לפעמים עולה השאלה: האם החיפוש אחר אושר ארוך טווח הוא שימוש אנוכי ביכולת ההבחנה שלכם? והתשובה היא לא. ישנן ארבע סיבות לתשובה הזו.

הסיבה הראשונה היא שאושר ארוך טווח מצריך מכם לפתח איכויות של

רצון טוב, חמלה, נדיבות והימנעות מגרימת נזק. אין אדם קמצן או פוגעני שהגיע אי פעם לניבאנה.

הסיבה השנייה היא שאם אנחנו חיים את החיים שלנו ומרגישים חוסר סיפוק עם האושר שיש לנו, אנחנו נוטים להיות מתוסכלים ולהוציא את התסכול שלנו על אנשים אחרים. במנור וואט מטא, יש לנו הרבה יונקי דבש. יונקי הדבש מזינים את עצמם באמצעות נקטר, בדרך כלל נקטר שמגיע מפרחים, אבל הם יכולים להזין את עצמם גם עם שילוב של מי סוכר ומעט מלח. אם אנחנו ממלאים את מיכל ההאכלה עם מי סוכר, יונקי הדבש יגיעו לאכול. אנחנו מאכילים אותם כבר שנים רבות. יש לנו ארבעה מכלי האכלה גדולים, ורוב הזמן אנחנו שומרים על המכלים מלאים. אחת לכמה זמן, לעומת זאת, אנחנו שוכחים למלא אותם. המכלים מתרוקנים, אבל כשהם ריקים, יונקי הדבש לא תוקפים אותנו – הם תוקפים אחד את השני. זה כמו שהם אומרים אחד לשני, "אתה, הסיבה שלא נשאר נקטר".

כשאני מסתכל על יונקי הדבש, אני חושב על אנשים. כשהנסיבות נהיות קשות, אנשים תוקפים אחד את השני, בין אם האנשים האחרים הם הסיבה האמיתית לבעיה או לא. אם תוכלו למצוא אושר שהוא מספק, ובמיוחד כזה שלא מצריך שתזינו את עצמכם, אז לא תהיה לכם שום סיבה לתקוף אנשים אחרים.

הסיבה השלישית שהחיפוש עבור אושר אמיתי הוא לא אנוכי היא שאנחנו סובלים בגלל שאנחנו נאחזים בדברים, וניזונים מהם. כל עוד שהצורך הזה להזנה לא מקבל התייחסות, הוא ישפיע לרעה על כל המאמצים שלנו להיות בלתי אנוכיים. לפני שנים רבות, שמעתי מורה דהמה מפורסם אומר שהוא לא היה רוצה להיות בעולם שאין בו סבל, כי לא תהיה לו הזדמנות לתרגל חמלה בעולם כזה. תחשבו על זה לרגע; אתם צריכים שאנשים אחרים יסבלו כדי שתוכלו לתרגל חמלה ולהיות שמחים? על פניו, זה נשמע לא אנוכי, אבל זה לא. זוהי הסיבה השלישית.

הסיבה הרביעית היא שאתם לא יכולים להיות אחראיים למעשים של אנשים אחרים. במילים אחרות, אתם לא יכולים להיות את החיים בלנסות לגרום לאנשים אחרים להיות מאושרים, בגלל שהאושר שלהם יהיה תלוי בדברים שהם עושים. אז, אתם מתמקדים בדברים שאתם אחראיים לגביהם, במעשים שלכם, ובכך שאתם עושים זאת אתם מהווים דוגמה טובה עבור אחרים. אם הם מוכנים לקחת את הדוגמה האישית שלכם, ולשנות את ההתנהגות שלהם בהתאם, גם הם יהיו מאושרים.

כשאנחנו חושבים על העובדה שהבחנה היא למעשה אסטרטגיה מיומנת,

אנחנו מבינים שישנו צורך בהדרכה והכוונה מסוימת מאנשים אחרים – הכוונה כיצד לפעול בדרך אסטרטגית כדי שנוכל להשיג את המטרה הנחשקת. במקביל לכך, אנחנו צריכים לפתח את הכוחות התפיסתיים שלנו כדי לראות את הדברים האלו עבור עצמנו. זאת הסיבה שהבודהה אומר שישנן שלוש רמות של הבחנה:

- ההבחנה שמגיעה משמיעה או קריאה,
- ההבחנה שמגיעה מחשיבה,
- וההבחנה שמגיעה מפיתוח של איכויות בתודעה שלכם.

אג'אהן לי נותן אנלוגיה טובה על כיצד שלושת הרמות האלו פועלות יחד. נניח שאתם רוצים ללמוד איך לטוות סל. המורה יכול ללמד אתכם לטוות, אבל הוא לא יכול להפוך את הסל שלכם להיות טוב. במילים אחרות, אתם צריכים לעקוב אחר ההנחיות של המורה, אבל זה לא יספיק לכם כדי לטוות סל שהוא יפיפה. כדי לטוות סל יפה אתם גם צריכים להסתכל על העבודה שלכם בכוחות עצמכם: כיצד אתם טווים את הסל, ואת הסל שנוצר כתוצאה ממנה. אם הסל לא נראה טוב, אתם צריכים לחשוב על מה אתם יכולים לעשות כדי לשפר אותו. אתם ממשיכים להתבונן ולנתח את הפעולות שלכם ואת התוצאות שלהן, ולחשוב על דרכים לשפר אותן, ובסופו של דבר ההבחנה הופכת להיות שלכם תוך כדי כך שאתם לומדים, באמצעות התרגול. ככה אתם לומדים איך להיות מיומנים בפעולות שלכם, ואיך לטוות בעקביות סלים יפייים.

לכן, כמו שאמרתי אתמול בלילה, ההבחנה שלכם מספקת לכם הכוונה והדרכה, תוך כדי כך שאתם מפתחים את שאר השלמויות. אבל, בד בבד, בזמן שאתם מפתחים את השלמויות, ההבחנה שלכם הופכת להיות עמוקה ומשמעותית יותר. זאת הדרך שבה ההבחנה שהתחילה כהבחנה של הבודהה הופכת למעשה להיות שלכם.

שאלות

שאלה: מהי בדיוק חשיבה דואלית וכיצד אנחנו יכולים להפיק ממנה תועלת?

תשובה: חשיבה דואלית זה כשאתם רואים את ההבדלים בין שני דברים, ואתם יכולים להעביר שיפוט בנוגע למי מהם הוא טוב יותר יחסית לאחר.

עכשיו, חלק מהאנשים חושבים שחשיבה דואלית היא רעה, אבל יש תחומים רבים בחיים בהם חשיבה דואלית היא הכרחית.

למשל, כשאתם רואים שלסבול זה שונה מאשר לא לסבול, השאלה היא, "כיצד אני מפסיק לסבול?" כדי לעשות את זה, אתם צריכים להתחיל לראות את הקשר שבין סיבה ותוצאה, וגם את ההבדל שבין פעולה מיומנת ופעולה לא-מיומנת. סוג כזה של חשיבה דואלית הוא מאוד שימושי.

שאלה: הבודהה אמר לנו לא להאמין בדברים לפני שאנחנו מוודאים אותם עבור עצמנו. אנחנו יכולים לראות את תוצאות הפעולות שלנו בחיים האלו, אבל בנוגע לתוצאות של פעולות בחיים עתידיים, איך אנחנו יכולים להאמין בהן כשאנחנו לא יכולים לוודא אותן?

תשובה: במקרה הזה, הבודהה היה מייעץ לך להשתמש במה שנקרא "הוכחה פרגמטית". אתה יכול לשאול את עצמך, אם לא תאמין בתוצאות של הקארמה שלך בגלגולי חיים עתידיים, אז איך תתנהג? מה תהיה הנטייה שלך? אם כן תאמין בתוצאות הקארמה שלך בגלגולי חיים עתידיים, איך תתנהג? מה תהיה הנטייה שלך במקרה כזה? איזו אמונה תעורר פעולות טובות יותר? באמריקה, יש קבוצות של אנשים שנפגשים יחד תחת הנושא: נניח שיש לכם עוד שנה אחת לחיות, איך הייתם משנים את הדרך שבה אתם חיים את חייכם? חלק מהאנשים מוצאים שהשאלה הזו גורמת להם להיות הרבה יותר קשובים ואחראיים, ועוזרת להם לסלק פעילויות חסרות תכלית שרק מכבידות על החיים שלהם ומבלגנות אותם. הצעתי להם, בכמה הזדמנויות, לקיים קבוצות תחת נושא שונה, שהוא: נניח שבאמת הייתם מאמינים בקארמה ולידה מחדש, איך הייתם מתנהגים? אדם שהשתתף באחד מהשיעורים שבו העליתי את הרעיון הזה אמר לי, כשפגשתי אותו שוב כעבור שנה, שהוא מאוד התנגד לרעיון אז הוא שאל את עצמו למה. הוא הגיע להבנה עם עצמו שאם הוא באמת היה מאמין בקארמה ולידה מחדש, זה היה מחייב אותו להתנהג בדרך הרבה יותר אחראית. זה מה שנקרא הוכחה פרגמטית.

שאלה: האם יש הוכחות מדעיות ללידה מחדש?

תשובה: לא. האם יש הוכחות מדעיות לכך שאין לידה מחדש? לא. אבל רק בגלל שאתה לא יכול להוכיח את העניין בדרך מדעית, לכאן או לכאן, זה לא אומר שאתה צריך להיות אגנוסטיקן לגביו. בכל פעם שאתה פועל, אתה צריך לחשב אם המאמץ שאתה משקיע בפעולה שאתה מבצע יהיה שווה את התוצאה שתשיג ממנה. וכשאתה מחשב את התוצאות, אתה חייב להסתמך על הנחה: כמה רחוק אל תוך העתיד התוצאות של הפעולה הזו יגיעו? אתה

לא יכול להגיד, "אני לא יודע", ופשוט להניח לעניין. אתה צריך להחליט ולקחת עמדה.

הבודהה אומר לך, על סמך הניסיון שלו ועל סמך הניסיון של אנשים נאצלים אחרים, שזה יהיה נכון מצדך להניח שהפעולות שלך יולידו תוצאות שמבוססות על האיכות של הכוונות שלך, ושהפעולות האלו יכולות להמשיך להוליד תוצאות למשך גלגולי חיים רבים. הבודהה אף פעם לא מנסה להוכיח לידה מחדש אבל, כפי שאמרת, הוא כן הציע הוכחה פרגמטית: אם תאמין בלידה מחדש, ותאמין שלפעולות שלך תהיה השפעה על איך תיוולד מחדש, תהיה לך נטייה להתנהג בדרך הרבה יותר מיומנת מאשר הדרך שבה תתנהג אם לא תאמין בדברים האלו. במילים אחרות, זאת השערה ראשונית טובה לקחת על עצמך. עכשיו, אתה תגלה בהתעוררות שאתה אכן מאמת את הנכונות של ההשערות האלו, אבל עד אז, אתה צריך ללכת לפי ההוכחה הפרגמטית. **שאלה:** חמשת המצרפים מתפרקים ומותרים ברגע המוות. אז, מה תומך בכך שקארמה עוברת מחיים לחיים?

תשובה: זה חשוב להבין שחמשת המצרפים הם לא ההגדרה של מה שאתה. למעשה, הבודהה אף פעם לא מגדיר מה אתה. הוא אומר שהשאלה, "מה אני?" היא שאלה שיש להניח בצד. ובנוגע לדרך שבה קארמה יכולה לעבור מגלגול חיים אחד לגלגול אחר, הבודהה אומר שזו אחת מהשאלות האלו שישגעו אותך אם תנסה לרדת לעומקן. לכן, כל מה שאתה צריך לדעת זה שקארמה יכולה לעבור מחיים לחיים, אז תנסה לעשות את הקארמה הטובה ביותר שאתה יכול.

שאלה: מהי, לפי נקודת המבט של מסורת היער, היא לידה מחדש? ומה למעשה הוא הדבר שנולד אל חיים חדשים?

תשובה: לידה מחדש מתרחשת ברבדים רבים. התהליך שבאמצעותו אתה יוצר מצבים של הוויה, *בְּהָאֵוָה* (Bhava), ממש עכשיו בתודעה שלך, הוא אותו התהליך שייקח אותך מהגוף הזה אל גוף אחר כשהגוף הזה ימות. כעיקרון, התהליך של התהוות הוא כזה: אתה מתחיל עם תשוקה, לאחר מכן אתה יוצר קשר עם העולם שבו התשוקה הזו עשויה להיות רלוונטית, ואז אתה לוקח על עצמך זהות בעולם ההוא. לידה היא כשאתה נע אל תוך הזהות שנמצאת בתוך העולם ההוא. עכשיו, המילה "עולם" יכולה להיות עולם בתוך התודעה שלך, אבל היא גם יכולה להיות בעולם החיצוני. התהליך הוא זהה בשני המצבים.

בנוגע לשאלה של מה נולד מחדש, גם זאת הייתה אחת מהשאלות עליהן הבודהה אף פעם לא ענה. זה כמו לשאול: כשאתה עובר מחלום אחד לחלום

אחר, מה עובר מהחלום הראשון לשני? זו שאלה לא הגיונית. לעומת זאת, שאלה כן חשובה היא: כיצד התנועה הזו מתרחשת? זו השאלה החשובה. מפני שזה משהו שאתה עושה, ולכן זה משהו שאתה יכול ללמוד לא לעשות. או, אם אתה מוכרח לעשות אותו, אתה יכול ללמוד איך לעשות אותו בדרך מיומנת.

שאלה: בבודהיזם, האם יש אל ששולט בקארמה?

תשובה: לא, ביקום הבודהיסטי כולם נשלטים על ידי קארמה, אפילו האלים.

שאלה: האם אתה יכול להסביר בבקשה את הגלגל של סמסארה? מה מגיע קודם ומה ולאחר מכן?

תשובה: סמסארה הוא לא באמת גלגל. הוא תהליך של נדידה המשכית אל מצבים של התהוות שהתודעה ממשיכה לייצר. כמו שהבודהה אמר, אתם לא יכולים אפילו לחשוב על נקודת ההתחלה של התהליך, והתהליך לא יסתיים עד שלא תעצרו אותו. זאת ניבאנה: אתם מפסיקים את התהליך.

שאלה: האם עדיין ישנה הכרה לאחר הפארה-ניבאנה?

תשובה: כן, אבל זו הכרה שלא קשורה לאף אחד מששת החושים.

שאלה: אג'אהן היקר, אני מחשיבה את עצמי כבודהיסטית, אבל עדיין, יש לי עניין מועט ללכת בדרך עד סופה. למרות סבל נכבד בעבר וגם עכשיו, אני מרגישה לפעמים שלידה מחדש טובה תספיק לי. יש הרבה מאוד דברים בחיי היומיום שמספקים לי משמעות וסיפוק, ואני משתדלת לעשות את הדברים האלו לאור רעיונות בודהיסטים, ולאור התרגול. אני מאוד מתעניינת במדיטציה, ומוצאת בה תחושה עמוקה של מחסה והגנה, אבל אני לא מעוניינת בניבאנה. אז, האם אני באמת יכולה להחשיב את עצמי כבודהיסטית? האם אני מעמידה פנים, מתחזה? האם אני רוצה לאכול את העוגה וגם להשאיר אותה שלמה? תודה עמוקה.

תשובה: את יכולה להחשיב את הבודהיזם לשולחן מלא באוכל, ואת חופשייה לקחת את מה שאת רוצה ממנו. אם אנחנו מסופקים מהתרגול כמו שהוא ולא מעוניינים בניבאנה, אנחנו כמו 99% מהבודהיסטים בעולם; מניחים להם על השולחן גבינה מעובדת אבל גם גבינה אמיתית, והם רוצים לאכול רק את הגבינה המעובדת. אז, זה בסדר גמור לקחת מהבודהיזם רק את הדברים שאת מוצאת שהם טובים, אבל אל תחסמי את התודעה שלך לניבאנה. יכול להיות שמתישוהו תרצי לתת לגבינה אמיתית הזדמנות.

שאלה: שאלה שנייה: האם כל צורות האושר היומיומי הן משחק סכום אפס? אני מרגישה שישנן כמה צורות של אושר שיש לנו שלא לוקחות דבר

מהאושר של אנשים אחרים: למשל, השמחה שאני מרגישה כלפי הילדים שלי, שהיא בלתי מותנית.

והשאלה השלישית היא: לא כל הדברים המענגים בחיים הם רעים. תראה את ההשפעה שיש להם על התודעה. אם העונג הוא אינו לא-מיומן, אז הוא בסדר. אם אני לא מגזימה או מתענגת יותר מדי, וניגשת אל הפעילויות של העבודה, מערכות יחסים, אומנות, מדע, מוזיקה, פעילות גופנית וכ"ו, ומתייחסת אליהן בדרך מיומנת, מה לא בסדר עם זה? במיוחד בנוגע ליחסים מיניים: אם ניגשים אליהם עם כבוד, ולא פוגעים — כלומר, באמצעים מיומנים — האם הדברים המענגים האלו לא משלימים את העונג של ג'האנה?

תשובה: יש לכם צמח שגדל בצרפת שהשורשים שלו מאוד מזיקים לצמחים אחרים ותשתיות של בניינים? עצי תמר? עצי במבוק? את יכולה להבין את הכוונה שלי. את יכולה להמשיך עם התענוגות שלך כל עוד שאת לא מנסה לפגוע באף אדם, וחלק מתענוגות האלו הם למעשה בסדר, בשילוב עם ג'האנה, אבל חלקם הם כמו עצי תמר ובמבוק. אם תשתלי במבוק ממש בסמוך לבית שלך, השורשים שלו יכולים בסופו של דבר להרוס את הבית. או, אם אנחנו חוזרים לדימוי של השולחן עם המאכלים השונים, אם תמלאי את הבטן שלך עם גבינה מעובדת, לא יהיה בה מקום לגבינה אמיתית.

שאלה: ככל שאתה מזדקן, אתה מניח לאשליות שלך, אתה מאבד את התיאבון שלך להרבה דברים, וזה מאוד שליו. ישנה תחושה גדולה של שלום. האם יש דרך לטפח התפכחות כלפי הדברים האלו אבל בלי שתהיה על סף עצב?

תשובה: חלק גדול מהתבונה בהזדקנות היא להבין שהדברים שכבר אין לך תיאבון כלפיהם לא באמת היו שווים את המאמץ מלכתחילה. זה לא בהכרח טוב בשבילך לעשות את הדברים שמצריכים ממך להיות צעיר כדי שתהיה מסוגל לעשות אותם.

אחת התכליות של הרהור על חוסר תשוקה היא שתוכל להכין את עצמך לחשוב בדרכים האלו כאשר הזיקנה תגיע. רוב האנשים שאני מכיר חושבים שהם מזדקנים מהר מדי. אני, לעומת זאת, ממשיך להגיד לעצמי שאני צעיר מדי להיות זקן. אבל הגוף משתנה והוא לא מבקש רשות לעשות את זה. אז, זה טוב לחשוב על ההזדקנות מבעוד מועד. כשאתה חושב בדרכים האלו, זה עוזר לנקות את התודעה שלך — כדי שתוכל להתמקד בדברים שבאמת יש להם ערך: היכולת שלך לסחוט כמה שיותר טוב מהגוף ומהתודעה שלך, ככל שאתה יכול, גם כשהגוף מתחיל להתפרק.



יום רביעי
בוקר

רצון טוב

הערב נדבר על מטא, שאנחנו מתרגמים כרצון טוב. זוהי השלמות השנייה תחת הקטגוריה של הבחנה. היא מספקת את החלק של הלב לשלמות של הבחנה, שבדרך כלל נתפסת כשלמות של הראש.

שימו לב: אנחנו מתרגמים את מטא כ- "רצון טוב" ולא כ- "אהבה" או "טוב לב אוהב". בפאלי ישנה מילה אחרת עבור אהבה, שהיא *פֶּמָה*, כמו בשם פמה צ'ונדרון. הבודהה מזהיר אותנו בנוגע לאהבה, בגלל שאהבה מכילה בתוכה העדפות. כמו שהוא אומר, יש מקרים בהם אהבה יכולה לעורר אהבה, אבל היא גם יכולה לעורר שנאה. שנאה יכולה לעורר אהבה, ושנאה יכולה לעורר שנאה.

למשל, נניח שאתם אוהבים את ברנרד. אם אדם כלשהו עושה משהו נחמד לברנרד, אתם תחבבו או תאהבו את האדם הזה. אם אדם כלשהו מתייחס לא יפה לברנרד, אתם תשנאו את האדם הזה. עכשיו, נניח שאתם שונאים את ברנרד. אם אדם כלשהו עושה משהו נחמד לברנרד, אתם תשנאו את האדם הזה. אם אדם כלשהו עושה משהו נבזי לברנרד, אתם תאהבו את האדם הזה. אז, כמו שהבודהה אומר, אתם לא באמת יכולים לסמוך על אהבה כבסיס לפעילות חברתית בגלל שהאהבה היא דרך להזין את עצמנו מהאדם האחר, והיא יכולה להוביל אל העדפות, פלגנות ומחלוקות.

אחת מהסיבות שמטא מתורגמת לעיתים קרובות כאהבה או טוב לב אוהב היא בגלל שישנו קטע בקאנון הפאלי שמתאר את האהבה שישנה לאם כלפי בנה או בתה. "כמו שאימא תסכן את חייה כדי להגן על בנה, בנה היחיד, כך על אדם לטפח את הלב ללא הגבלה, בהתייחס לכל היצורים החיים". לפעמים מפרשים את הקטע הזה כך שהמשמעות היא שאתם צריכים לאהוב את כל האנשים באותה הדרך שאם אוהבת את בנה או בתה — וזו הצהרה נחמדה, אבל לגמרי בלתי אפשרית.

מה שהקטע למעשה אומר זה שאתם צריכים להגן על הרצון הטוב שלכם כלפי כל היצורים החיים, באותה הדרך שאימא הייתה מגנה על בנה או בתה היחידה. במילים אחרות, אפילו אם אנשים אחרים לא מתייחסים אליכם יפה, אתם צריכים לשמור על הרצון הטוב שלכם כלפי האנשים האלו. אפילו אם הם מתכוונים להרוג אתכם, אתם עדיין מגינים על הרצון הטוב שלכם. יש

קטע בסוטות שאומר שגם אם אתם מרותקים לרצפה על ידי שודדים והם מנסרים וחותכים את הגפיים שלכם, הבודהה אומר שעדיין צריך להיות לכם רצון טוב כלפיהם. אחרת, אם תרשו לעצמכם להרגיש רצון רע או כוונות רעות כלפיהם, זה יוביל אל לידה מחדש גרועה, שמקובעת על מחשבות של נקמה. זוהי משמעות הדימוי של האם. אתם מגינים על הרצון הטוב שלכם כלפי כל האנשים, ואפילו מסכנים את חייכם כדי לעשות זאת, למרות הדברים שאנשים אחרים עלולים לעשות. ואתם עושים את זה כדרך להגן על עצמכם. עכשיו, רצון טוב הוא ביטוי של יכולת ההבחנה. כמו שאמרת, זה החלק של הלב באיכות שבדרך כלל נחשבת לחלק של ה"ראש". בהקשר של הגורמים של הדרך הנאצלת כפולת השמונה, רצון טוב הוא חלק מכוונה נכונה, אחד מהגורמים שנכנסים תחת הקטגוריה של הבחנה. כוונה נכונה מבוססת על ההבנה שאומרת שזה בסדר גמור לרצות אושר אמיתי, אבל אם אתם רוצים שהאושר שלכם באמת יהיה אמיתי, הוא לא יכול להיות תלוי בסבלם של אחרים. ההבנה הזו עומדת בבסיס התשוקה לטפח רצון טוב: בגלל שאתם רוצים אושר שנשאר וממשיך להתקיים, עליכם להיות נחושים להציע רצון טוב — להושיט אותו לאנשים אחרים ולעצמכם — כדי שלא תעשו דברים, כחלק מהרדיפה שלכם אחר אושר, שעלולים לגרום לנזק. אתם רוצים להיות מיומנים בכל הפעולות שלכם כלפי יצורים אחרים, בין אם היצורים החיים האלו הם טובים או רעים בעיניכם.

בד בבד, אתם גם תבינו שאושר אמיתי זה משהו שמגיע מבפנים, והמשמעות של זה היא שהאושר האמיתי שלכם לא נמצא בקונפליקט עם האושר של אף אדם אחר. זאת הסיבה שהמשאלה לאושר אמיתי יכולה להיות גישה שאין לה גבולות — גישה, איכות פנימית, שאתם יכולים להציע ולהפיץ לכל היצורים החיים. אהבה יוצרת מחיצות, אבל רצון טוב יכול למחוק מחיצות. אתם מבינים שאושר אמיתי הוא מטרה טובה עבור עצמכם ועבור כל היצורים החיים, ואתם לומדים כיצד למקד את התשוקה שלכם בסיבות שמובילות לאושר הזה: השלמויות. זאת הדרך שבה כל שלמות שאתם מפתחים היא ביטוי לרצון טוב.

כדי להבין רצון טוב — כדי שתהיה לכם השקפה נכונה בנוגע לרצון טוב — חשוב להבין את מערכת היחסים שלו ביחס לקארמה.

הלקח הראשון מדברי הלימוד על קארמה הוא הסבר על מהי המשמעות של לאחל לאחרים שיהיו בטוב. כדי שאנשים יהיו שמחים, הם צריכים להתנהג בדרך מיומנת. אז, כשאתם מציעים ושולחים רצון טוב לאנשים אחרים, אתם מקווים שהם יבינו את הסיבות שמובילות לאושר אמיתי, ושהם יהיו מוכנים

ומסוגלים להוציא אותן אל הפועל. במילים אחרות, אתם לא סתם מאחלים להם להיות שמחים, ללא קשר למה שהם עושים ממש כרגע. אחרי הכול, יכול להיות שהם עושים דברים מאוד לא-מיומנים.

הייתה לי פעם תלמידה מסאן דיאגו שהיו לה בעיות עם בעל הבית של הדירה שבה היא חיה. בעל הבית עמד למכור את הנכס ורצה שכל השוכרים ישקרו בקשר לשכר הדירה שהם משלמים, והתלמידה שלי לא ידעה מה לעשות. היא אמרה לי, "טוב, אז שלחתי לו רצון טוב ודמיינתי אותו חי בבית יפה עם בריכת שחייה והרבה בנות זוג". אני אמרתי, "לא, לא, לא, לא. את לא מבינה את המשמעות של רצון טוב. קודם כל תיפגשי עם שאר הדיירים, ואז לכו יחד כקבוצה כדי לדבר עם בעל הבית. בנוסף, שלחי לו מחשבות של רצון טוב על ידי כך שתחשבי על הדברים שאת יכולה לעשות כדי שהוא לא יגרום לך לשקר. אחרי הכול, זה יהיה לטובת הרווחה והאוויר ארוכי הטווח שלו אם הוא לא יגרום לך לשקר למענו".

במילים אחרות, רצון טוב הוא לא מקל קסמים שיכול להפוך אנשים לשמחים ומשגשגים. המשמעות של רצון טוב כלפי אנשים אחרים היא לחשוב, "מה אני יכול לעשות כדי לגרום לאנשים האלו לפעול בדרכים מיומנות יותר?" אם הם מאוד נחושים לעשות דברים לא-מיומנים, אתם חושבים, "מה אני יכול לעשות כדי לעזור לאנשים האלו לשנות את דעתם?" זה הלקח הראשון שקארמה מספקת לרצון טוב.

הלקח השני מתייחס לדברים שיש לעשות כדי ליצור מצב תודעתי של רצון טוב בתוך עצמכם. רצון טוב הוא לא תכונה מולדת של התודעה, הוא אחד מהאפשרויות שקיימות בתודעה, בנוסף להרבה אפשרויות לא-מיומנות אחרות. כמו שהבודהה אמה, התודעה היא מגוונת יותר מממלכת בעלי החיים. חשבו לרגע על כל בעלי החיים: ביבשה, בתוך הים, באוויר. התודעה שלכם מסוגלת להיות יותר מגוונת אפילו מהמגוון הזה. היא גם מסוגלת לשנות את הכיוון שלה מהר יותר מכל דבר אחר. זאת הסיבה שהבודהה מדבר על רצון טוב כהחלטה נחושה — משהו שאתם מחליטים בלבכם תמיד לשאוף אליו. בהתמדה ובעקביות.

הבודהה מדבר על רצון טוב גם כסוג של מיינדפולנס, דבר שאתם צריכים לשמור בתודעה בהתמדה ובעקביות. אחרת — מכיוון שרצון טוב הוא לא תכונה מולדת של התודעה — קל מאוד לשכוח אותו. אתם יכולים לשבת ולתרגל מטא למשך שבוע, "מי ייתן וכל היצורים החיים יהיו שמחים, מי ייתן וכל היצורים החיים יהיו שמחים". ואז אתם נוסעים ברכב שלכם ומישהו חותך אתכם בכביש, "ומי ייתן והיצור החי הזה ילך לעזאזל!" אתם צריכים להמשיך

להזכיר לעצמכם שרצון טוב הוא גישה שעליכם להביא אל כל המפגשים שלכם עם אחרים.

כדי לפתח גישה של רצון טוב בתודעה, זה טוב להיזכר בשלושת סוגי הפבריקציות שדיברנו עליהן אתמול בלילה: גופניות, ורבליות ומנטליות. פבריקציה גופנית היא הנשימה, פבריקציה ורבלית היא הדרך שאתם מדברים לעצמכם, ופבריקציה מנטלית כוללת את התפיסות שאתם מחזיקים בתודעה וגם את התחושות שאתם יוצרים בעזרת שאר הפבריקציות. עכשיו, כדי לפתח גישה של רצון טוב, יש להשתמש בכל שלושת הפבריקציות: לנשום בדרך שמרגישה טוב בגוף, ואז לדבר אל עצמכם על מדוע אתם צריכים שיהיה לכם רצון טוב כלפי האדם האחר הזה. לאחר מכן, שימרו בתודעה תפיסה שעוזרת לכם לראות שזה באמת יהיה טוב עבורכם וגם עבור האדם האחר. הפבריקציות האלו יעזרו לכם לפתח תחושה של עונג שמקושרת עם הרצון הטוב שאתם מפתחים.

למשל, אם המעסיק שלכם עושה משהו טיפשי, נשמו בדרך רגועה ואז תחשבו על הדברים הטובים שהמעסיק שלכם עשה בעבר, כדי למחוק את התפיסה שעלולה להיות לכם שהמעסיק שלכם הוא מפלצת או טיפש. שימרו על התפיסה הזו בתודעה. עכשיו, משהו בתודעה שלכם עלול להתמרד ולהגיד, "למה לחשוב על החלקים הטובים של האדם הזה כשהוא עושה משהו כל כך נורא כרגע?" תרופת הנגד לגישה הזו היא תפיסה — פבריקציה מנטלית — שהבודהה ממליץ לעורר בתודעה: זה כמו שאתם הולכים דרך מדבר, חם לכם, אתם עייפים, רועדים מרוב צמא, ואתם נתקלים בטביעת רגל של פרה שיש בתוכה טיפ טיפת מים. אתם מבינים שאם תנסו להשתמש בכף היד שלכם כדי ללגום אותם, אתם תהפכו את המים לבוציים. אז, הדרך היחידה לשתות את המים היא לכרוע ברך, לרדת על ארבע, וללגום אותם ישירות מטביעת הרגל. עכשיו, התנוחה הזו היא לא כל כך מכובדת. לא הייתם רוצים שמישהו יגיע עם אייפון כדי לצלם אתכם ולהעלות את התמונה לאינסטגרם. לעומת זאת, אתם זקוקים למים, אז אתם לא דואגים בקשר לכבוד שלכם. באופן דומה, אתם צריכים לחשוב על הטוב של אנשים אחרים, גם אם אתם חושבים שזה מפחית מכבודכם — כי אתם צריכים את הטוב שלהם כדי להזין את הטוב שלכם. זאת תפיסה טובה שרצוי לשמור בתודעה, כדי להקל על עצמכם לחשוב על הטוב של אנשים אחרים למען הטוב שלכם עצמכם.

אחרת, אתם תהפכו להיות כמו שני הכלבים בקריקטורה שראיתי פעם בעיתון *ניו-יורק*: שתי כלבות נקבות — מרוחות במייק אפ ובשפתון — יושבות על הבר ושונות קוקטיילים. לשתיהן יש הבעות פנים מאוד נבזיות

וציניות, ואחת מהן אומרת, "כולם כאן הם בני כלבות". הפואנטה בקריקטורה הזו היא שאם כולם הם בנים של כלבות, אז אתם תהיו בנים או בנות של כלבות בעצמכם. אז, למען הטוב שלכם, ועבור עצמכם, נסו לחשוב על הטוב של אנשים אחרים.

אלו הן חלק מהדרכים בהן אתם משתמשים בשלושת סוגי הפבריקציות כדי לייצר ולשמר גישה של רצון טוב.

הלקח השלישי שקארמה מלמדת אותנו בקשר לרצון טוב הוא בנוגע לסיבות שבגללן אתם צריכים רצון טוב. התכלית של רצון טוב היא להבטיח שהפעולות שלכם יהיו מיומנות, לא משנה כיצד אנשים אחרים מתייחסים אליכם. במילים אחרות, אתם רוצים לוודא שהטוב שלכם לא תלוי בטוב של אנשים אחרים, ורק כשהוא יהיה עצמאי ובלתי תלוי אתם תוכלו לבטוח בו. הטוב שלכם לא צריך להיות תלוי במחשבות שיש לכם לגבי אם היצורים החיים האחרים ראויים או לא ראויים לקבל אותו. הרצון הטוב שלכם קשור לעובדה שאתם צריכים אותו, כדי שתוכלו להגן על עצמכם מלעשות פעולות לא-מיומנות. זאת הסיבה שהבודהה מדבר על רצון טוב כסוג של ריסון עצמי. אנחנו בדרך כלל חושבים על רצון טוב כפתוח, רחב וללא גבולות, אבל הוא כן שם גבולות והגבלות על הדברים שאנחנו עושים, אומרים וחושבים — כדי שלא נעשה דברים לא-מיומנים שיפגעו בנו ובאחרים.

סיבה נוספת שעליכם לטפח רצון טוב היא שהוא עוזר למתן את ההשפעה של קארמה שביצעתם בעבר. לבודהה יש דימוי — תפיסה נוספת שטוב לשמור בתודעה — שהקארמה מהעבר שלכם היא כמו גוש גדול של מלח. אם תניחו את גוש המלח בתוך כוס קטנה של מים, אתם לא תוכלו לשתות אותם. לעומת זאת, אם תניחו אותו בתוך נהר גדול, אתם כן תוכלו לשתות את המים. כוס המים מסמלת תודעה שיש בה כמות מאוד מוגבלת של רצון טוב כלפי אחרים, בעוד שנהר המים מסמל תודעה שיש בה רצון טוב בלתי מוגבל. דברי הלימוד על קארמה מלמדים אתכם גם על ההשלכות הקארמטיות שמגיעות מכך שפיתחתם בתודעה רצון טוב, כמו שכתוב באחד מהסוטות: "אתה ישן בקלות; אתה מתעורר בקלות; אתה לא חולם שום חלומות רעים; אתה יקר לבני אנוש, יקר ליצורים שאינם בני אנוש; היצורים השמיימיים מגינים עליך; לא רעל ולא נשקים יכולים לגעת בך; אתה משיג ריכוז בקלות; גוון עורך נאה; אתה מת כשאינך מבולבל; ואם אינך עובר את המחסום ומשיג הישג רוחני גבוה יותר, אתה בדרך אל עולמות הברהמה". לא נשמע רע.

לקח נוסף שנובע מדברי הלימוד על קארמה מתייחס לדרך הטובה ביותר לבטא רצון טוב בפעולות שלכם. הוא לא בהכרח בא לידי ביטוי בצורה הטובה

ביותר באמצעות רכות ועדינות. בשפה התאית, ישנו מושג שנקרא "מטא ברמה גבוהה". זה מונח שמיוחס לעיתים קרובות לאג'האנים ממסורת היער כשהם עושים או אומרים משהו שאתם לא אוהבים, אבל שהוא טוב עבורכם. לפעמים האג'האנים יכולים להיות די חריפים, אבל זה לטובתכם האישית.

אני אתן לכם דוגמה: תוך כדי כך שהריכוז שלי השתפר כשתרגלתי עם אג'אהן פואנג, הוא היה אומר דברים כדי להדליק אותי. הוא ידע איך ללחוץ על הכפתורים שלי. בהתחלה הייתי מתעצבן: "אני מנסה לשמר את הריכוז שלי, והנה הוא מגיע ומנסה להרוס אותו". אבל כשהבנתי בסופו של דבר מה הוא מנסה לעשות, אמרתי לעצמי, "לא משנה מה הוא אומר, אני לא אתן לו לעצבן אותי". יום אחד הוא ביקש ממני לתרגם את אחד מהספרים של אג'אהן לי, וערב אחד, זמן מה לאחר מכן, במקרה סיפרתי לו שסיימתי לתרגם את הספר. במקום להגיד לי שזה דבר טוב, הוא אמר, "זה העסק שלך, ובכלל לא שלי". למזלי, התודעה שלי הייתה בכושר טוב והמילים שלו פשוט חלפו ליד. אמרתי לעצמי, לאחר שהן חלפו, "זה היה דבר די נבזי להגיד". אבל שואב האבק שלי היה כבוי, אז לא שאבתי את המילים שלו פנימה. הדבר הבא שהוא אמר היה, "יופי, אז אם כך, אנחנו נמצא משהו שיכול להדפיס את הספר". עברתי את המבחן. אז, לפעמים מטא, רצון טוב, יכול להיות מאוד קשוח וצורם, אבל הוא עדיין מוביל לרווחה.

לבסוף, דבר הלימוד על קארמה מצריך מכם לחיות את חייכם בדרך ששומרת על מחשבות של רצון טוב בלתי-מוגבל. הסוטה קאראנ'אנה מטא סוטה מדברת על התנאים המוקדמים לרצון טוב: שתמצאו סיפוק בדברים מועטים, שיהיה קל להדריך אתכם ולתמוך בכם, ושיהיו לכם מעט חובות לבצע. במקרה של נזירים, המשמעות היא שאין לכם יותר מדי פרויקטים של בנייה במנזר, אחרת, כל מי שמגיע למנזר הופך להיות מטרה לתשוקות שלכם לתרום לפרויקט הבנייה. זה כמו המשלחת של שקלטון. כשהימאים במשלחת היו בדרך חזרה מהקוטב הדרומי לאנגליה, הם עצרו על אי בדרך ולא נשאר להם אוכל, אז כל פינגווין שהגיע אל האי עמד להפוך לארוחה. אני חושב על הדימוי הזה בכל פעם שאני מגיע אל מנזר שיש בו פרויקט בנייה שהנזירים מקדמים באגרסיביות.

לכן, אתם צריכים לחיות את החיים שלכם בדרך שבאמת אינה מזיקה, כזו שלא מכבידה על יצורים אחרים, אם אתם רוצים שהמטא שלכם תהיה כנה. זאת הדרך שבה השלמות של מטא מתחברת עם השלמויות של אמת, מידה טובה והתמדה. רצון טוב מזין גם את שאר השלמויות. אם אתם מפתחים מצב תודעתי שבו אתם מבינים שאין לכם אף כוונה רעה כלפי אנשים אחרים, זה

נותן לכם תחושה של חוזק. אתם מרגישים מוזנים – וכמו שהבודהה אומה, הרצון הטוב שלכם מספק לכם הגנה, מכל הכיוונים, אל תוך העבר ואל תוך העתיד.

הפיתוח של רצון טוב מצריך מכם לטפח את הגישה הזו כלפי כל היצורים החיים. למשל, כשאתם מתרגלים רצון טוב, זה לא רק לחשוב לעצמכם, שוב ושוב, "מי ייתן והאנשים האלו יהיו שמחים, מי ייתן והם יהיו שמחים, מי ייתן והם יהיו שמחים גם לחשוב, "האם קיים יצור חי כלשהו שכלפיו אני לא יכול לפתח רצון טוב כן ואמיתי?" "למה אני לא יכול להרגיש רצון טוב כלפי האדם הזה או האנשים האלו?" אם האדם הזה מתנהג בצורה לא ראויה, המשמעות של רצון טוב היא שאתם מאחלים שהאדם הזה ישנה את ההתנהגות שלו, וישנה את ליבו. במילים אחרות, שישנה את דרכיו ויתנהג בדרכים מיומנות יותר.

עכשיו, האם ישנם אנשים כלשהם שהייתם רוצים לראות אותם סובלים לפני שהם משנים את דרכם? אם יש כזה אדם או כזו אישה, שאלו את עצמכם, "אוקיי, למה? על ידי מה אני מזין את עצמי?" בדרך כלל זו תחושה של נקמה. ולמרות שאומרים שנקמה היא מתוקה, היא מזון גרוע. למעשה, זה טוב יותר עבור כולם אם האדם הזה או האישה הזו לא היו סובלים, כי רק לעיתים נדירות אנשים שסובלים אומרים לעצמם, "אוי, זאת התוצאה של ההתנהגות הרעה שלי. כדאי לי לשנות את דרכי ההתנהגות שלי". במקום זאת הם בדרך כלל מוציאים את הסבל שלהם על אנשים אחרים, כמו יונקי הדבש שדיברתי עליהם אמש. לכן, למען האושר שלכם ולמען האושר של כל היצורים החיים, אתם רוצים להיות מסוגלים לבטא רצון טוב גם כלפי אנשים מאוד קשים. תוך כדי כך שאתם פועלים כנגד הרצון הרע שלכם, אתם מגיעים לנקודה שבה אתם יכולים להרגיש רצון טוב כלפי כולם, בכנות, אל כל הכיוונים. ואתם תהיו מוגנים, מכל הכיוונים, גם כן.

שאלות

שאלה: פעמים רבות רצון טוב מקושר עם הערכה גבוהה או חיבה כלפי אדם מסוים או אישה מסוימת, והרבה פעמים זה יכול להיות קשה ולפעמים אפילו שקרי לאחל רצון טוב כאשר אנחנו לא מרגישים חיבה כלפיהם. אם אתה מסביר רצון טוב כמשאלה שאדם מסוים יתנהג בדרך טובה יותר, עבור הרווחה האישית של האדם הזה, זה הרבה יותר קל לפתח רצון טוב עבורו. אבל, האם ההסבר הזה לרצון טוב לא מצמצם את המשמעות של מטא?

תשובה: המשמעות של מטא, בעיקרון, היא רצון טוב. יהיו אנשים שהחיבה שלך כלפיהם היא באופן טבעי חזקה יותר, אבל האם את יכולה להרגיש חיבה חזקה כזו כלפי כולם? תזכרי שאת צריכה לפתח רצון טוב גם כלפי נחשים, עכבישים ואפילו דמויות ציבוריות ערמומיות ונכלוליות. קשה להרגיש חיבה במקרים כאלו.

שאלה: אומרים לנו שמטא אמורה להיות כמו האהבה שיש לאם כלפי בנה היחיד או בתה היחידה. אבל האהבה של אם כלפי בנה יכולה להיות מאוד לא מהימנה. יש הרבה אימהות שלא אוהבות את הילדים שלהן. אהבה אימהית זה לא דבר שחקוק בגנים שלנו.

תשובה: כמו שאמרתי, ישנו דימוי בקאנון הפאלי של אימא שמגנה על בנה היחיד או בתה היחידה, אבל הדימוי הזה לא מתאר את מטא כשעצמה. הבודהה משתמש בדימוי הזה כדי לתאר כיצד אתם אמורים להגן על הרצון הטוב שלכם. בדיוק כפי שאימא הייתה מוכנה להקריב את חייה כדי להגן על בנה או בתה היחידה, גם אתם אמורים להגן על הרצון הטוב שלכם כלפי כל היצורים החיים באותו האופן. לכן, הבודהה לא אומר שמטא היא כמו האהבה שיש לאימא כלפי בנה או בתה, הוא פשוט אומר שאתם צריכים להגן על המטא שלכם בכל מצב, גם בנסיבות מאוד קשות. כפי שציינת, יש אימהות רבות שלא אוהבות את הילדים שלהן, ובנוסף לכך, כשהבודהה מדבר על אהבה, הוא משתמש במילה אחרת. המילה לאהבה בפאלי היא פמה, והוא אומר שאהבה היא רגש שאתם לא יכולים לסמוך עליו בגלל שאהבה יכולה להפוך בקלות רבה לשנאה.

אז, כמו שאת אומרת, מטא לא חקוקה בגנים שלנו. אנחנו מפתחים מטא על ידי חשיבה על העובדה שהאושר שלנו, אם הוא תלוי בסבלם של יצורים חיים אחרים, לא ימשיך להתקיים. אנחנו חייבים לקחת בחשבון את הרווחה שלהם.

שנית, אם יש לך כוונות רעות כלפי אנשים אחרים, יהיה לך מאוד קל להתנהג אליהם בדרכים לא מיטיבות. זאת הסיבה שאתם צריכים לפתח רצון טוב כלפי כולם — כדי שתוכלו להגן על עצמכם מפני הפעולות הלא-מיומנות שלכם עצמכם. במקרה הזה, המשמעות של רצון טוב היא להביע את המשאלה, "מי ייתן והיצורים החיים האלו יהיו שמחים". וזכרו, הם ימצאו אושר על ידי כך שיהפכו להיות מיומנים בפעולות שלהם.

לכן, בעיקרון, את מביעה את המשאלה, "מי ייתן והם ילמדו כיצד להיות מיומנים בפעולות שלהם". ושאת תהיי שמחה לעזור להם במסע הזה. כשהמחשבות האלו נמצאות בתודעה, את יכולה לפתח רצון טוב.

יש קטע בקאנון שאלו מכם שהיו בריטריטים קודמים כנראה זוכרים. המלך פֶּאָסְנָאָדִי נמצא בדירה הפרטית שלו עם אחת ממלכותיו, המלכה מֶאֱלִיקָה, וברגע אוהב הוא פונה אליה ואומר, "האם יש אדם שאת אוהבת יותר מאשר עצמך?" אתם יודעים מה הוא חושב: כמו גבר טיפוס, שהמלכה הולכת להגיד, "כן, הוד מלכותך, אני אוהבת אותך יותר מאשר שאני אוהבת את עצמי". אבל מדובר בקאנון הפאלי, והמלכה מאליקה אינה טיפשה. היא אומרת, "לא, אין אדם שאני אוהבת יותר מאשר עצמי. ומה בנוגע אליך? האם יש אדם שאתה אוהב יותר מאשר עצמך?" והמלך מוכרח להודות: "לא, אין כזה אדם". ככה הסצנה הזו נגמרת.

המלך הולך לבקר את הבודהה ומדווח לו על השיחה שלהם. הבודהה אומר, "היא צודקת, אתה יודע. אתה יכול לחפש בכל העולם ואף פעם לא תמצא אדם שאתה אוהב יותר מאשר עצמך. באופן דומה, כל האנשים האחרים אוהבים את עצמם בקנאות כזו". אבל לאחר מכן המסקנה של הבודהה איננה שזה עולם של אכול או שתאכל, ושאתם פשוט צריכים לקחת את כל מה שבא לכם, מתי שבא לכם. במקום זאת, הוא אומר, "אם אתה באמת אוהב את עצמך, אז ראוי שלעולם לא תפגע באף אדם אחר או תגרום לאנשים לפגוע באחרים". הסיבה לכך היא, כפי שאמרתי לפני כן, שאם האושר שלך תלוי בסבלם של אחרים, הוא לא יחזיק מעמד. לכן, כשאת מבינה שרצון טוב הוא למען טובתך האישית, זה הרבה יותר קל לפתח מחשבות של רצון טוב. **שאלה:** האם הפעולה של מטא יוצרת כוונה בתודעה? ואם כן, עבור מי? **תשובה:** הרעיון לפתח רצון טוב עבור כל היצורים החיים הוא לכשעצמו כוונה, וזו הכוונה שלך. את תהיה זו שמיד מפיקה מכך תועלת. יחד עם זאת, אם את פועלת בתואם עם הכוונה הזו, יצורים חיים אחרים מפיקים תועלת, גם כן.

שאלה: עבור אנשים רבים, אושר מתבטא בכך שיש להם מישהו או מישהי שהם קרובים ויקרים ללבם: הילדים שלהם, הנכדים שלהם. קשה ואולי לא מאוד חכם להגיד להם שהאושר האמיתי שלהם נמצא במקום אחר, ושהם סובלים מאשליה.

תשובה: אף פעם אל תגידי לאנשים שהם סובלים מאשליה, בסדר? במיוחד אם זאת הדרך שלהם למצוא אושר. את יכולה לנסות ליידע אותם בדרך עקיפה שזה יהיה מועיל עבורם לפתח מקור נוסף לאושר, בנוסף לאושר שכבר יש להם. למשל, בנוסף לכך שיש להם ילדים ונכדים, הם גם יכולים ללמוד איך לתרגל מדיטציה ולפתח מקור פנימי לרווחה, או שהם יכולים לנסות למצוא אושר על ידי כך שהם פועלים בנדיבות או ביושרה. בדרך הזו,

את עוזרת לספק להם מקור חילופי לאושר, למקרה שמשהו יקרה לילדים או לנכדים שלהם. כשאת עושה את זה, את למעשה מציעה להם מתנה נוספת. במקום לנסות לקחת מהם את האושר שכבר יש להם, את מנסה לספק להם מקור חילופי לאושר.

שאלה: למען הטוב שלנו והטוב של אחרים, האם זה תמיד הכרחי לקבל את הדברים ולא להגיד שום דבר?
תשובה: לא, לא, לא, לא, לא.

שאלה: האם מישהי יכולה לבטא את התחושות והרגשות שלה, למשל, כשהיא נפגעה מאדם אחר?

תשובה: כן. השאלה היא כיצד ללמוד לבטא את הרגשות שלך בדרך מיומנת. שאלי את עצמך, "מה הדבר הטוב ביותר להגיד? מהי ההזדמנות הטובה ביותר להגיד אותו?" את יכולה להגיד כל מה שתרגיז, כל עוד שאת חושבת שהדברים הם הכרחיים ושיש להם סיבה טובה. הדבר החשוב הוא שאת לא מדברת אך ורק בתגובה לכוח של הרגשות שלך. והנקודה השנייה היא תמיד לנסות להראות כבוד לאדם האחר כשאת מבקרת אותו או אותה.

ערכו ניסוי מדעי לפני מספר שנים שבו החוקרים לקחו זוגות, חיברו להם כל מיני מכשירים, וכיסו אותם בחיישנים כדי למדוד את קצב הלב וקצב ההזעה שלהם. החוקרים צילמו קטע וידאו קצר של כל זוג בזמן שבני הזוג דיברו על נושא שהיה מקור לחיכוכים קטנים במערכת היחסים. כפי שהסתבר מאוחר יותר, החוקרים בכלל לא עשו שימוש במדדי קצב הלב או ההזעה. במקום זאת, הם צילמו את סרטוני הווידאו ואז ניגנו אותם במהירות איטית, כדי לחפש שינויים קטנטנים בהבעות הפנים של כל אחד מבני הזוג, בזמן שדיברו אחד עם השנייה. מה שהחוקרים גילו זה שהם יכלו לחזות בצורה די מדויקת אלו מערכות יחסים יחזיקו מעמד ואלו לא — שזה די מפחיד. החוקרים הראו שאם היו שינויים קטנטנים בהבעות הפנים שהראו סימנים של ולזול או בוז, מערכת היחסים לא החזיקה מעמד. אז, הדבר החשוב כשאת מבקרת אנשים אחרים הוא שתנסי לעשות את זה בגישה מכבדת כלפיהם. בדרך הזו, המסר שאת מנסה להעביר לו או לה יתקבל ככל הנראה בצורה טובה יותר.

שאלה: כיצד אנחנו יכולים לפתח את המיומנות של לשלוח מחשבות של טוב לב ואהבה, מכל הלב, אל האנשים שפגעו בנו, בלי להשתמש רק בפעולות רציונליות של התודעה? תודה לך.

תשובה: את צריכה להתחיל עם הפעולה הרציונלית. פשוט תמשיכי

להזכיר לעצמך שאת לא מפיקה תועלת מלראות אנשים אחרים סובלים. זכרי את המשמעות של רצון טוב, שהיא, "מי ייתן והאדם הזה יבין את הסיבות לאושר אמיתי ויהיה מוכן ומסוגל לפעול על פי הסיבות האלו". במילים אחרות, את מאחלת לאדם הזה ללמוד איך להתנהג בדרכים מיומנות ולא פוגעניות. האם יש אדם כלשהו בעולם שאת לא יכולה לחשוב את המחשבה הזו כלפיו? במילים אחרות, האם יש אנשים שאת מעדיפה לראות אותם סובלים לפני שהם הופכים להיות מיומנים בהתנהגות שלהם? עכשיו, יש מקרים בהם חלק מהלב שלך עלול להגיד "כן". את צריכה לשאול את החלק הזה בלב שלך, "מה אני מרוויחה מלראות את האדם הזה סובל?" והתשובה הנכונה היא "שום דבר בעצם".

בעיקרון, את צריכה לדבר בהיגיון עם הלב שלך עד שהוא יהיה מוכן להאמין לך, "כן, זה באמת יהיה עדיף יותר לראות את האדם או האישה הזו מתנהגים בצורה מיומנת יותר", ולהגיד לעצמך שאת מוכנה לוותר על הסיפוק של להתנקם — בגלל שנקמה היא מתוקה, ואתם יודעים שממתקים הם לא בריאים בשבילכם.

שאלה: האם אתה יכול להסביר בבקשה את המשפט, "מי ייתן ואני אבין את הסיבות שמובילות לאושר אמיתי, ואהיה מוכנה ומסוגלת לפעול על פיהן?" כיצד אני יכולה לדעת ולהבין את הסיבות עבור האושר שלי? וכיצד אני יכולה לפעול על פי הסיבות האלו?

תשובה: את מתחילה עם העיקרון הכללי שאומר שאושר אמיתי מוכרח להיות אושר שלא גורם לנזק, לעצמך או לאנשים אחרים. לאחר מכן, את מסתכלת סביבך: האם יש מישהו או מישהי שהאושר שלה לא גורם לנזק בכלל? לאחר מכן את מבקשת את עצתו או את עצתה. למשל, את יכולה לקחת את עצתו של הבודהה. הוא אומר שאושר אמיתי מגיע מנדיבות, יושרה מוסרית ופיתוח של רצון טוב אוניברסלי. עכשיו, התשובה הזו הגיונית בגלל שאת לא פוגעת באף אדם עם נדיבות, יושרה מוסרית או רצון טוב אוניברסלי, וזה אפשרי להיות שמחה עם האיכויות האלו. לכן, את מנסה לפתח את דרכי התרגול האלו בתוך עצמך. כשאת רואה את התוצאות מופיעות, זה הזמן שאת יודעת ומבינה עבור עצמך.

שאלה: האם מטא ממש פועלת ומשפיעה על אנשים אחרים או יצורים חיים אחרים? אם כן, מהו המנגנון שמאפשר זאת?

תשובה: בחלק מהמקרים, כן, מטא פועלת גם על אנשים אחרים. זה כמו שהתודעה שלך היא משדר רדיו והתודעות של אנשים אחרים הן מכשירי רדיו. לפעמים משדר הרדיו הוא מאוד חלש ולפעמים הוא חזק. לפעמים

אנשים אחרים מדליקים את הרדיו שלהם; לפעמים הם לא. בנוגע למנגנון: תחשבי על אור. אור הוא בעצם גלים, אבל אף אחד לא יודע אלו גלים. אנחנו לא באמת יודעים איך אור עובד, אבל אנחנו עדיין יכולים להשתמש בו. באופן דומה, את לא מוכרחת לדעת איך מטא עובדת כדי להפיק ממנה תועלת.

שאלה: מהי טינה?

תשובה: טינה היא התשוקה להשיג נקמה. המשמעות של להיות חופשי מטינה היא: אחד, לאף אחד אין מחשבות לנקום בך, ושתיים, אין לך מחשבות לנקום באנשים אחרים.

שאלה: אני מרגיש שאני אנוכי ושאני לא יודע איך לאהוב, אפילו כלפי קרובי המשפחה שלי. מה אני יכול לעשות כדי לעורר אהבה כלפי אחרים, אהבה שהיא אוניברסלית ולא אנוכית?

תשובה: כשאתה מודט, תקדיש זמן בתרגול לחשוב על עד כמה העמדה הנוכחית שלך בחיים תלויה באנשים אחרים — האנשים שלימדו אותך כיצד לדבר, האנשים שלימדו אותך את כל סוגי הידע השונים שאתה משתמש בהם, העבודה של כל האנשים שמאפשרים לחברה להמשיך להתקיים — עד שההבנה שאתה תלוי בהרבה, הרבה אנשים אחרים, נוחתת עליך. לאחר מכן אתה יכול לשאול את עצמך, "מה אני עושה כדי לגמול להם?" אולי תחושה מסוימת של הכרת תודה תופיע, ומהכרת תודה, תחושה של רצון טוב.

שאלה: ענית על השאלה שלי על אנוכיות ואהבה, וייעצת לי למדוט עליהם. מהם השלבים השונים כדי לבצע את סוג המדיטציה הזו, ומה ההבדל בין המדיטציה הזו ובין תרגול על ידי התמקדות בנשימה?

תשובה: זהו סוג של מדיטציה שבה אתה משתמש באופן אקטיבי בתודעה האנליטית שלך. במקרה הזה, עליך לנסות לחשוב על תחומי החיים בהם אתה אמור להרגיש הכרת תודה כלפי אנשים אחרים בתמורה לעזרה שקיבלת. אתה יכול להתחיל עם העובדה שאם לא היו לך הורים, לא היית כאן. אם לא היו לך מורים, היו הרבה דברים שלא היית יודע. לאחר מכן תחשוב על כל האנשים שאף פעם לא פגשת, אבל שאתה בכל זאת תלוי בעבודה שלהם. במילים אחרות, אתה מתחיל עם אנשים שקרובים אליך ואז מפיץ את המחשבות שלך יותר ויותר רחוק. לאחר מכן אתה חוזר לרגע ההווה, ומבין שהאנשים שאתה תלוי בהם נמצאים סביבך, בכל מקום.

שאלה: לגבי הפצת מחשבות של מטא לפוליטיקאים שפוגעים באנשים אחרים — אני לא אזכיר שמות — אני שם לב לכך שלא באמת אכפת לי מהאוסר שלהם. אני רק רוצה שהם יפסיקו לגרום לנזק. האם זה רע?
תשובה: אין שום דבר רע עם זה. אבל נסה לפתח קצת חמלה כלפי

הפוליטיקאים האלו. אם הם באמת פוגעים באנשים אחרים, הם יוצרים הרבה קארמה רעה עבור עצמם. הם באמת אשלייתיים. ומי יודע, אולי יום אחד, בעתיד, גם אתה עלול להיות פוליטיקאי, וזה יהיה טוב עבורך אם לתושבים במדינה שלך תהיה חמלה כלפיך.

שאלה: האם אני יכול להפיץ מטא למצב או אירוע שהיה בעבר? או למצב או אירוע קשה שאני צופה שיגיע בעתיד?

תשובה: אתה לא מפיץ מטא לאירועים או מצבים, אתה מפיץ מטא ליצורים חיים. לכן, בנוגע לאירוע שהיה בעבר, תפיץ מטא לכל היצורים שהיו מעורבים באירוע הזה, לא משנה היכן הם נמצאים היום. בנוגע לאירוע הקשה שעלול להגיע בעתיד, תפיץ מחשבות של רצון טוב אל כל האנשים שיהיו מעורבים בו.

שאלה: האם זה תקף לשלוח מטא אל אדם שכבר לא נמצא בעולם הזה, אדם שהרגשתי מרמור כלפיו ושהרגיש מרמור כלפי?

תשובה: זה תרגול שמאוד טוב לעשות אותו. זאת דרך להביא את התודעה שלך אל מידה מסוימת של שלום ושלווה. את צריכה לזכור שכאשר אנשים מתים, הם לא מפסיקים להתקיים. הם נולדים פעם נוספת. לכן, תמיד ישנו מקום שבו האדם שנפטר נמצא ואת יכולה להפיץ אליו מטא. עכשיו, בין אם האדם הזה הוא שמח ומרוצה מהמטא שלך או לא, זה העסק שלו. אבל אם את יכולה להפיץ רצון טוב אל אדם שהרגשתי מרמור כלפיו בעבר, זה מוריד נטל עצום מהלב שלך.

שאלה: לשלוח מטא אל חברה שנפטרה: האם המטא מגיעה אליה גם אם היא נולדה מחדש כצב או כצמח?

תשובה: אנשים לא נולדים מחדש כצמחים, אבל זה אפשרי שהם יהפכו לצבים. אז, כן, זה אפשרי שהצבים יקבלו את מחשבות המטא ויפיקו מהן תועלת. יש סיפורים רבים במסורת היער התאילנדית על מקרים בהם האג'האנים שלחו מטא לסוגים שונים של חיות, והחיות הגיבו בדרכים המתאימות למטא שנשלחה אליהם.

שאלה: שמעתי בשיחות דהמה אחרות, וגם קראתי דברי לימוד, בהם נאמר שרגשות כמו אהבה כלפי הורים וחברים הם היאחזויות. האם עלינו לשנות את הרגשות האלו לאהבה שהיא לא אישית? האם זה המחיר שאנחנו צריכים לשלם עבור ההתעוררות?

תשובה: תמיד תהיה לך אהבה להורים ולחברים שלך, והבודהה אומר שיש לך חוב מיוחד של הכרת תודה כלפי ההורים שלך, לכן הם תמיד יהיו מיוחדים עבורך. פשוט, תוך כדי כך שאת מתרגלת, הרעיונות שיש לך לגבי הדרך

הטובה ביותר לעזור להם ישתנו ויתפתחו. למשל, לגרום להם להתעניין יותר במדיטציה, לגרום להם להתעניין יותר בלהיות נדיבים: את מגיעה להבנה שזוהי הדרך הטובה ביותר לבטא את האהבה שלך, ולהחזיר את החוב שיש לך כלפי ההורים והחברים שלך.

אמת

הערב, אנחנו מתחילים את הדיון שלנו על הקבוצה השנייה של השלמויות, שמגיעה תחת הקטגוריה של אמת, ואנחנו מתחילים עם השלמות של אמת בעצמה. לכולנו יש תשוקה לאמת, אבל בבסיסה היא לא תשוקה אובייקטיבית למידע אמיתי או תשוקה לאמת במובן המופשט שלה. התשוקה שלנו לאמת מתעוררת לראשונה בתגובה הבסיסית ביותר שלנו לכאב, שהיא, כמו שהבודהה ציין, כפולה: ראשית, אנחנו מרגישים אובדי עצות ולא יודעים למה הכאב קורה. שנית, אנחנו מחפשים אדם שעשוי לדעת איך להביא את הכאב שאנחנו מרגישים לסיום.

תחשבו על תינוק שסובל מכאבים חדים כתוצאה מקשיי עיכול. אין לו מושג מה קורה. כל מה שהוא יודע זה שהוא רוצה שמישהו יגיע ויעזור לו להיפטר מהכאב. תוך כדי כך שאנחנו מתבגרים, אנחנו רוכשים יותר הבנה, בעיקר על ידי הדברים שלמדנו מאנשים אחרים על כיצד להתמודד עם כאב. אבל התגובה הבסיסית שלנו היא עדיין זהה: למה הכאב מוכרח להופיע מלכתחילה? והאם יש מישהו או מישהי שיכולים לעזור לנו עם הכאב והסבל המורכבים יותר בחיים? לא רק של הגוף אלא גם של התודעה.

התשוקה שלנו לאמת מגיעה מהשילוב הזה של אובדן עצות וחיפוש. היינו רוצים למצוא את המציאות של אושר אמיתי, שאינו מוכתם על ידי כאב, אושר שלא מאכזב אותנו. מהתשוקה הזו, אנחנו מחפשים אנשים שהם אמיתיים. כלומר, אנשים שכבר עשו את מה שנדרש כדי להשיג ידע אמיתי לגבי כיצד להביא לסיום כאבים, להפסיק אותם, ושמוכנים לתת לנו מידע אמיתי על הדברים שהם למדו והבינו. תוך כדי כך שאנחנו מתבגרים אנחנו גם רוצים להיות אמיתיים, בכך שאנחנו עוקבים אחר הדרך שנפרסה בפנינו על ידי המידע האמיתי הזה. זה נותן לנו שלושה סוגים של אמת – האמת של המציאות, האמת של תפיסות והצהרות, והאמת של אדם – ושלושתם כלולים תחת השלמות של אמת.

הנושא הזה משתקף בעובדה שלמילה בפאלי ל-אמת, סאצ'ה (Sacca), יש את אותן שלוש המשמעויות. ראשית, ישנה אמת כאיכות של האדם. בתור התחלה, אדם אמיתי הוא מישהו כן ואחראי: מישהו או מישהי שמבינים שלפעולות יש השלכות ותוצאות, ושמוכנים לקחת אחריות על הדברים שהם עושים. האמת הזו היא אחת מהתכונות שהבודהה אמר שהוא מחפש בתלמיד

או בתלמידה. כמו שהוא אמר, "הביאו לי אדם חד הבחנה, שהוא כן ואינו רמאי, ואני אלמד את האדם הזה את הדעה". באותו הזמן, אדם אמיתי – שמונע על ידי התשוקה להביא את הסבל לסיום – ידבק בקנאות בדרך שמובילה אל המטרה הזו, למרות כל הקשיים שהיא עשויה לעורר.

אדם שהוא אמיתי בדרכים האלו ירצה לחפש מורה שגם הוא אמיתי בדרכים האלו. אם אתם רציניים ומסורים בלרצות להביא את הסבל לסיום, אתם תרצו למצוא מישהו או מישהי שהלכו בדרך בנאמנות ובמסירות, ושהם באמת אמינים בלשפוט את תוצאות התרגול שלהם. אנשים עם יושרה מרגישים הכי בטוחים כשהם נמצאים בקשר עם אנשים ישרים אחרים.

סוג האמת הזה – שבו אתם אנשים אמיתיים: כנים, אמינים, אחראיים ומסורים – היא איכות שיש להיאחז בה בכל המצבים, למשך התרגול כולו. המילה "אמת" יכולה להתייחס גם לתפיסות ולהצהרות. במילים אחרות, אתם תופסים את פיליפ כפיליפ. זאת תפיסה אמיתית. אתם אומרים, "פיליפ לובש מעיל אפור וכחול עכשיו". האמירה הזו, גם כן, היא אמת: האמת של הצהרות.

בנוסף, ישנה האמת של המציאות. למשל, בין אם אנחנו תופסים את הקערה הזו כקערה, היא קיימת לכשעצמה – ולפחות כרגע – יש לה מציאות לכשעצמה כחפץ. בדברי הלימוד של הבודהה, הנקודה הזו מתייחסת בעיקר לניבאנה – מציאות שהיא תמיד אמיתית.

לכן, יש שלושה סוגים של אמת: האמת של האדם, האמת של תפיסות או הצהרות, והאמת של מציאות לכשעצמה.

דברי הלימוד של הבודהה מכילים בתוכם פרדוקס סביב הנושא של אמת. מצד אחד, אמת היא אחת מהשלמויות, ושמירה על האמת היא אחת מההחלטות הנחוצות שהבודהה ממליץ לכל מתרגל או מתרגלת לקחת על עצמם. מצד שני, לפעמים יש מורי דהמה שאומרים לנו שאנחנו צריכים ללמוד איך לא להיאחז בהשקפות שלנו לגבי האמת. אז, השאלה היא: כיצד לשלב בין שני דברי הלימוד האלו הלכה למעשה?

אפשר לפתור את הפרדוקס הזה כשאנחנו שמים לב לכך שדברי הלימוד האלו, בקשר לאי-היאחזות, מתייחסים להיבטים שונים של אמת. הנושא של לא להיאחז באמת מתייחס בעיקר לשתי נקודות: אחת, אל התפיסות וההצהרות שלנו, ושניים, אל הצורך לשחרר ולהניח לכל סוגי ההיאחזויות, אפילו להיאחזות באמת עצמה, כדי להשיג את האמת של העובדה האולטימטיבית של ניבאנה – בסופה של הדרך.

בנוגע לתפיסות ולהצהרות, אתם תמיד מנסים להפוך אותן לנכונות, אבל

אתם צריכים להבין שיש לתפיסות ולהצהרות מגבלות. לפעמים התפיסות שלנו יכולות להיראות אמיתיות ונכונות, אבל הן לא. חלק מההצהרות עשויות להיות נכונות בחלק מהמקרים, אבל לא במקרים אחרים. למרות שאתם תמיד מנסים להחזיק בתפיסות נכונות בנוגע למציאות ולהגיד את האמת, תמיד ישנה אפשרות שהתפיסות שלכם – וההצהרות שמתבססות עליהן – עלולות להיות שגויות. במילים אחרות, אתם צריכים להבין שלאמיתות שלכם יש מגבלות. לכן, כשאתם מחליטים לפעול בתואם עם השקפות שאתם גיבשתם, או השקפות שקיבלתם מאנשים אחרים, אתם צריכים להיות זהירים ולבחון אותן על ידי הפעולות שלכם כדי לראות כמה הן באמת אמיתיות. בנוסף, אתם תגלו שישנם כמה שלבים בתרגול בהם הצהרה מסוימת או סדרה של הנחיות הן נכונות ומועילות, ושלבים אחרים בתרגול בהם הן כבר לא מועילות. לכן, כאשר אתם מגיעים לרמה בתרגול שבה אמת מסוימת כבר אינה מועילה, אתם צריכים להניח ולשחרר את האמת המסוימת הזו.

ובאשר לשחרור של כל ההיאחזויות באמת, לא משנה באיזו אמת מדובר, השלב הזה מגיע רק בסיום התרגול, כשאתם מגיעים אל האמת של ניבאנה. כל עוד ישנה אפילו כמות מזערית של היאחזות בתודעה, היא לא יכולה להגיע אל רמת החופש הגבוהה ביותר. אבל כדי להגיע אל הנקודה שבה אנחנו יכולים להניח לכל האמיתות ולשחרר אותן, אנחנו חייבים להתמודד איתן בדרך מיומנת עד אז.

כדי להסביר איך אנחנו עושים את זה, הבודה מבחין בין אמיתות שונות בדרך נוספת, המבוססת על הפועל המתאים כדי להתמודד עם סוגים שונים של אמת. במילים אחרות, האמת:

- כדבר שאתם תופסים;
- כדבר שאתם אומרים;
- כדבר עליו אתם שומרים;
- כדבר אליו אתם מתעוררים. ובכך שהתעוררתם אל האמת הזו, אתם הולכים אל מעבר אליה.

תפיסה או המשגה, כמובן, מתייחסות אל אמיתות כתפיסות. אמירה מתייחסת אל אמיתות כהצהרות. שמירה מתייחסת לאופן שבו אתם מזהים את המקורות והסיבות לתפיסות ולהצהרות שלכם. אבל, כפי שנראה, התעוררות אל האמת כוללת את כל ארבעת סוגי האמת – האמת של האדם, של תפיסות, של עובדות, והאמת של עובדות או מציאויות לכשעצמן – לפני

שאתם מניחים להן ומשחררים את כולן. בואו נסתכל בפירוט רב יותר על ארבע הדרכים האלו להתייחסות אל האמת.

• ראשית, לתפוס את האמת או להמשיג אותה: כמתרגלי מדיטציה, אתם מנסים להפוך את התפיסות שלכם להיות מדויקות ככל הניתן. זה חשוב במיוחד בתרגול של מיינדפולנס בגלל שאתם רוצים לזהות מה מתרחש בתודעה ובגוף בזמן שהדברים האלו באמת מתרחשים. למשל, אתם רוצים להיות מסוגלים לזהות מכשול כמכשול. אם דבר מיומן מתעורר בתודעה, אתם רוצים לתפוס אותו כמיומן. בדרך הזו, אתם יכולים לפעול באופן הנכון ביחס לדברים האלו, תוך כדי כך שהם מתרחשים. זאת הנקודה שבה האמת כתפיסה שונה מהאמת כאחת מהמידות הטובות בחמשת כללי האימון הרוחני. כשאתם אומרים את האמת בתואם עם חמשת כללי האימון, כל מה שאתם צריכים להגיד זה, "ככה אני תופס את הדברים". אם מסתבר, בסופו של דבר, שהתפיסה שלכם הייתה שגויה, אז לא שיקרתם לגביה ועדיין שמרתם על המידות הטובות שלכם. אבל תוך כדי כך שאתם מנסים לפתח את המידה הטובה של אמת, אתם צריכים להשקיע מאמץ ולנסות כפי יכולתכם לוודא שהתפיסות שלכם הן אכן נכונות.

• הפועל השני במערכת היחסים שלכם עם האמת היא שהאמת היא משהו שאתם אומרים. במקרה הזה, הבודהה מדגיש שעליכם להיות אחראיים במיוחד. במילים אחרות, כנים בנוגע לאופן שבו אתם מדווחים על ההתנהגות שלכם. ישנו סיפור על מקרה שבו הבודהה מלמד את בנו ראהולה כיצד להיות קשוב, חד הבחנה וכן. אולי אתם מכירים את הסיפור: הבודהה מגיע כדי לפגוש את ראהולה כשהוא היה נזיר מתלמד בן שבע. ראהולה מכין קנקן של מים ומצקת, והבודהה שוטף את כפות הרגליים שלו עם המים שבמצקת. אפשר להתרשם שראהולה אולי שיקר באותו היום, בגלל שזה הדבר הראשון שבבודהה מדבר עליו עם ראהולה: לשקר. הבודהה משאיר מעט מים במצקת, מראה אותם לראהולה ואומר, "האם אתה רואה כמה מעט מים נשארו במצקת הזו?" ראהולה אומר, "כן". הבודהה אומר, "באופן דומה, זאת הכמות המעטה של טוב שישנה באדם שמשקר באופן מכוון ולא מרגיש תחושת בושה. הטוב הזה מושלך ונזרק". לאחר מכן הבודהה מראה לראהולה את המצקת. "האם אתה רואה כמה ריקה היא המצקת הזו?" ראהולה אומר, "כן, כן, כן". והבודהה אומר, "באופן דומה, אתה ריק מטוב אם אתה משקר בכוונה בלי להרגיש תחושה של בושה".

לאחר מכן, אחרי שהוא ביסס את החשיבות של להיות כן. הבודהה מלמד את החשיבות של להיות קשוב וחד הבחנה. במילים אחרות, הוא מלמד את

ראהוּלה להיות התלמיד האידיאלי: כן וחד הבחנה. הוא אומר, "אתה צריך להסתכל על הפעולות שלך כמו שאתה מסתכל על עצמך במראה. לפני שאתה עושה משהו, שאל את עצמך מה אתה מצפה שיהי התוצאות. אם אתה צופה שיגרם נזק כלשהו, אל תעשה את הפעולה. אם אתה לא צופה שיגרם נזק, אתה יכול להמשיך ולעשות את הפעולה. בזמן שאתה עושה את הפעולה, תראה מהן התוצאות שמגיעות מהפעולה הלכה למעשה. אם אתה רואה שאתה גורם לנזק, הפסק. אם אתה לא רואה שגרמת נזק, אתה יכול להתקדם ולהמשיך לעשות את הפעולה. לאחר שהפעולה הסתיימה, תסתכל על התוצאה ארוכת הטווח של הפעולה. אם אתה רואה שגרמת לנזק, לך לדבר וללבן את העניין עם מישהו או מישהי שמתקדמים יותר בדרך, כדי שתוכל לקבל מושג לגבי מה עליך לעשות בפעם הבאה כדי להימנע מגרימת נזק. אבל אם אתה לא רואה שגרמת לנזק כלשהו, אתה יכול לשמוח מהעובדה שהתרגול שלך מתקדם ולהמשיך לצעוד בדרך, במשך יום ולילה".

הנקודה החשובה היא: אם אתם מגלים שעשיתם טעות, אתם מדברים עליה עם מישהו או מישהי, כי ככה אתם לומדים. זאת הסיבה שיש לנו את הסנגהה, שמתפקדת כסוג של מיכל עבור התרגול, והסיבה שהבודהה אמר שמערכות יחסים עם חברים מכובדים וראויים להערכה הן הכרחיות עבור התרגול. הדרך היחידה שאתם יכולים להפיק תועלת מכך שיש לכם חברים מכובדים וראויים להערכה היא על ידי כך שאתם כנים בלדווח על הטעויות שלכם. אם אתם מסתירים את הטעויות שלכם מאנשים אחרים, אתם מתחילים להסתיר אותן גם מעצמכם.

זהו היבט נוסף של האמת — האמת של הצהרות — שהבודהה אומר שיש להיאחז בו, למשך כל הדרך כולה.

• הפועל השלישי שמציין כיצד להתייחס אל האמת הוא שעליכם "לשמור" על האמת. יש לזה שתי משמעויות בסוטות:

בסוטה 140 במג'הימה ניקאיה — הסוטה שמפרטת את ארבע ההחלטות הנחושות — המשמעות של שמירה על האמת היא השגת האמת של ניבאנה, וכיוצא מכך, כל הדברים שאתם עושים לאורך הדרך כדי להגיע אל ההישג הזה. סוטה 95 במג'הימה ניקאיה, לעומת זאת, מחלקת את הדרך לניבאנה אל מספר צעדים שמתייחסים לאמת, ורק הצעד הראשון נקרא "שמירה על האמת". המשמעות היא, לפי הסוטה, שזה מאוד ברור לכם מהיכן אתם מקבלים את התפיסות וההצהרות שלכם. כמו שהבודהה אמר, לפעמים אנחנו מקבלים את הרעיונות שלנו רק מהאמונות ומהעדפות שלנו. למשל, אתם נכנסים לאינטרנט, ואם אתם אוהבים קריקטורות של מאיירים שמאלניים

אתם תסתכלו על הקריקטורות השמאלניות. לעומת זאת, אם אתם אוהבים קריקטורות של מאיירים ימניים, אתם תסתכלו על הקריקטורות הימניות. במילים אחרות, אתם תספגו את הרעיונות שלכם מהן בגלל שאתם אוהבים אותן. לפעמים אתם מאמצים רעיון בגלל שאתם מאמינים במסורת מסוימת; לפעמים אתם חושבים בהיגיון על רעיון ואם הוא מתאים למשהו שאתם כבר מאמינים בו, אתם תאמצו את הרעיון כי הוא נראה לכם הגיוני.

עכשיו, אף אחת מהגישות האלו היא לא בסיס מספק כדי לדעת אם רעיון מסוים הוא באמת נכון או לא. זה אחד המקרים בהם עליכם ללמוד כיצד לא להיאחז ולהיתפס אל ההשקפות שלכם. כשאתם מחזיקים בהשקפה מסוימת כבסיס לפעולות שלכם, אתם צריכים לשאול את עצמכם, "מהיכן קיבלתי את ההשקפה הזו? מדוע קיבלתי אותה כנכונה?" בזמן שאתם חוקרים את הנושא הזה, אתם תתחילו להבין שישנם הרבה דברים שחשבתם שאתם מבינים, אבל הם מבוססים למעשה על העדפה אישית או אמונה אישית שלכם. לכן, כשאתם מתרגלים, חשוב תמיד לשמור את העובדה הזו בתודעה, בגלל שאתם צריכים לזכור שישנם הרבה דברים שאתם לא יודעים בקשר לתרגול ובקשר לעולם.

זה לא אומר שלא אמורה להיות לכם דעה בקשר לדברים שאתם לא לגמרי מבינים. אחרי הכול, כדי לתרגל, אתם צריכים להניח הנחות ולאמץ השערות עבודה ראשוניות בנוגע לטבע ולכוח של פעולות. השערות העבודה הראשוניות האלו, בקשר לטבען ולכוחן של פעולות, הן חשובות כדי לעורר בכם מוטיבציה לדרך ולנתב את התרגול שלכם – למרות שאתם עדיין לא לגמרי מבינים את טבען ואת כוחן של פעולות. אתם צריכים לשאול את עצמכם, "אלו השקפות הן מועילות ויש לאמץ, ומאיזו סיבה? ואיך אני יכול לאמן את עצמי כדי לפתח ידע אמיתי בקשר לנושאים האלו? היכן כדאי לי להתחיל?"

מקום טוב להתחיל בו זה ללמוד כיצד להתבונן על ההשפעה שיש להשקפה מסוימת שאימצתם על התודעה: מהם הדברים שההשקפה הזו תוביל אתכם לעשות? אבל יש כאן בעיה, בגלל שלעיתים קרובות מדי אנחנו לא ממש מכירים אפילו את התודעה שלנו עצמנו. זאת הסיבה שאנחנו צריכים למדוד: ללמוד כיצד להתבונן ולראות מתי התודעה יוצרת סבל ומתי היא לא. אתם מחפשים לראות את האמת של סבל ואת כל שאר האמתויות הנאצלות כעובדות לכשעצמן. ככה אתם עושים את המעבר בין לשמור על האמת להתעוררות אל האמת.

• במג'הימה ניקאיה 95, הבודהה מתאר שלבים רבים בתהליך של כיצד אתם מתעוררים אל האמת.

אתם מתחילים בכך שאתם נכנסים אל תוך מה שאנחנו היינו מגדירים כמערכת יחסים אמיתית. אתם צריכים למצוא אדם אמיתי שיוכל להיות המורה שלכם. איך אתם מוצאים אדם אמיתי? אתם מסתכלים על האדם או האישה הזו מקרוב ושואלים את עצמכם שלוש שאלות: ראשית, האם יש לאדם הזה תאווה, דחייה או אשליה שיגרמו לו לטעון שהוא מבין או יודע משהו שהוא לא מבין ויודע? שנית, האם האדם הזה אומר לאנשים אחרים לעשות דברים שאינם לטובתם? שלישית, האם הדעה שהאדם הזה מלמד היא דעה שמצריכה מהתלמידים והתלמידות שרוצים להגשים אותה להיות חדי הבחנה?

כדי למצוא אדם או אישה שעומדים בדרישות האלו זה מצריך מכם, כמובן, שתהיה לכם מידה כלשהי של אמת בעצמכם — כי כמו שהבודהה אומר, אנשים אמיתיים יכולים לזהות אנשים אמיתיים, אבל אדם שאינו אמיתי לא יכול לזהות מי אמיתי ומי לא. במילים אחרות, יש לכם אחריות רבה על הכתפיים שלכם לפתח אמת בתוכם. בדרך זו, התעוררות אל האמת מתחילה בכך שאתם נהיים אנשים אמיתיים ואז מחפשים אדם אמיתי אחר כדי שילמד אתכם.

ברגע שאתם מוצאים אדם כזה, או אישה כזו, אז אתם נכנסים אל מערכת יחסים אמיתית איתם. תקשיבו לדעה שהוא או היא מלמדים — על ידי שימוש בתפיסות והצהרות — ואז תחשבו על הדברים ותשקלו אותם עד שאתם מחליטים שהם נראים מועילים ונשמעים הגיוניים. זה יעורר בכם תשוקה לתרגל. זאת התשוקה שאתם צריכים להזין כדי לפתח את כל השלמויות, וזאת הדרך להזין אותה: על ידי מציאת אדם כן שהדעה שהוא מלמד נראית מועילה ונשמעת הגיונית.

אבל התרגול, הלכה למעשה, מתחיל בכך שאתם מתבוננים על ההתנהגות שלכם ומשווים אותה לדעה. בכל תחום שבו ההתנהגות שלכם לא עומדת בסטנדרט של הדעה, אתם מנסים לשנות אותה בהתאם. זה עקרון לו הבודהה קורא, "לתרגל את הדעה בתואם עם הדעה". במילים אחרות, אתם משנים את ההתנהגות שלכם כך שתתאים לדעה במקום לנסות לשנות את הדעה כדי שתתאים להעדפות שלכם. זה מוביל אתכם מהאמת של הצהרות ותפיסות אל האמת של האדם.

בכך שאתם אמיתיים בצורה כזו, אתם תצטרכו לעשות דברים שאתם לא אוהבים לעשות וגם לוותר על חלק מהדברים שהייתם מעדיפים להמשיך

להחזיק בהם. כאנשים אמיתיים, כשאתם רואים משהו שצריך לעשות, אתם באמת עושים אותו. אם יש צורך לוותר על משהו, אתם באמת מוותרים עליו. לכן, אתם מתעוררים לאמת בכך שאתם אמיתיים בלוותר על הדברים שיש צורך לוותר עליהם, ובכך שאתם עושים את הדברים שיש צורך לעשותם. אתם הולכים אחר הדעה בתואם עם הדעה, וזאת הדרך שבה אתם מגיעים אל האמת של סוף הסבל.

בנקודה הזו, הדעה שהשגתם היא מציאות. היא כבר אינה הצהרות. היא כבר אינה תפיסות. ניבאנה היא אמת בפני עצמה. היא עובדה. ברגע שאתם מגיעים אליה, אתם יכולים להניח ולשחרר את כל ההשקפות הנכונות ושאר הדברים שפיתחתם. כלומר, הדברים שאפשרו לכם להגיע אל הנקודה שהביאה אתכם אליה. למעשה, אתם חייבים להניח ולשחרר אותם. אחרת, אתם לא יכולים להגיע אל ההתעוררות המלאה שמגיעה מכך שאין לכם שום היאחזות כלל.

לסיכום, כשנאמר לנו לא להיאחז ולהיתפס בהשקפות, יש לזה שתי משמעויות. המשמעות הראשונה היא שהרבה מההצהרות והתפיסות שאתם מניחים שהן נכונות למעשה מבוססות על ההעדפות שלכם, ועל מידע שעשוי להיות נכון או לא נכון. אלו הם אזורים בהם אתם צריכים לשמור על מידה מסוימת של אי-היאחזות בהשקפות שלכם. אפילו לגבי ההשקפות הנכונות שלכם, אתם צריכים להבין שעשויים להיות דברים שאתם עדיין לא מבינים ומכירים — במיוחד לגבי מתי וכיצד יש להחיל את ההשקפות האלו ולפעול על פיהן. יש עדיין צורך לבחון את ההשקפות הנכונות שלכם על ידי כך שאתם מנסים לפתח את כל החלקים של הדרך עד שתגיעו, באמצעות כך שאתם הולכים בעקבותיהם, עד המציאות של סוף הסבל.

ישנה דוגמה בקאנון. פעם אחת אדם הגיע לפגוש את הבודהה ומאוד התרשם. הוא חזר מהפגישה וסיפר לחבר שלו, "אתה יודע, הבודהה הזו: הוא באמת התעורר". החבר אמר, "למה אתה חושב ככה?" והאדם השיב, "ובכן, אני רואה את האנשים האלו מגיעים כדי להתווכח עם הבודהה, ואפילו לפני שהם פותחים את הפה שלהם הם כבר ממירים את דתם". זה כמו לראות עקבות של פיל גדול ביער ולדעת, "אלו העקבות של פיל זכר גדול". דבריו הרשימו את חברו והוא השיב, "וואו, אני ממש אשמח לפגוש את הבודהה יום אחד".

הוא הולך לבקר את הבודהה ואומר לו מה החבר שלו אמר. הבודהה אומרת, "למעשה, זה לא השימוש הנכון באנלוגיה של עקבות הפיל". לאחר מכן הבודהה הסביר מה הוא השימוש הנכון באנלוגיה, ואמר, "נניח שצייד פילים

מנוסה נכנס אל תוך היער כדי לתפוס פיל זכר, דומיננטי וגדול, כי הוא צריך פיל כדי לבצע עבודות קשות. הוא רואה כמה עקבות של פיל גדול, אבל בגלל שהוא צייד מנוסה, הוא לא קופץ מיד למסקנה שאלו מוכרחות להיות עקבות של פיל זכר גדול ודומיננטי. מדוע זה כך? מכיוון שלפעמים יש פילות קטנות עם כפות רגליים גדולות. אבל זה נראה סביר שהעקבות הן של פיל זכר, אז הוא עוקב אחריהן. הצייד רואה סימנים של שריטות, גבוה על העצים. אבל הוא עדיין לא קופץ למסקנה שאלו שריטות שפיל זכר גדול ודומיננטי השאיר על העצים. למה? מכיוון שלפעמים ישנן נקבות גבוהות עם חטים גדולים. עדיין, העקבות נראות מבטיחות, אז הוא עוקב אחריהן. לבסוף הוא מגיע אל קרחת יער גדולה, ושם בקרחת היער, הוא רואה פיל זכר גדול ודומיננטי. אז הוא יודע שהוא השיג את הפיל שהוא רוצה."

"לכן, הבודהה אמר, "באופן דומה, כאשר אתם מתרגלים ומשיגים את הרמות השונות של ריכוז, זה כמו לראות את העקבות של הפיל. אפילו אם אתם משיגים מספר כוחות נפשיים שונים, הכוחות האלו הם כמו סימנים של שריטות על העצים. רק כאשר יש לכם חוויה ישירה של האלמוות אתם יודעים שהשגתם את הפיל שאתם רוצים". במילים אחרות, רק כשאתם משיגים את הטעימה הראשונה שלכם מהתעוררות אתם אכן יודעים, על בטוח, שהבודהה באמת היה אדם ער. ההתעוררות הזו היא באמת עובדה, והתפיסות וההצהרות בהן הבודהה השתמש כדי ללמד על ההתעוררות ועל כיצד להגיע אליה הן באמת אמיתיות.

המשמעות של כך היא שאנחנו פועלים לפי כוחה של ההשתכנעות שלנו, של האמונה שלנו, תוך כדי כך שאנחנו מתרגלים את הדרך. ההשתכנעות הזו הופכת להיות ידע רק עם השגת ההתעוררות. אז, כל עוד שאנחנו עדיין צועדים בדרך, ראוי שתמיד נהיה פתוחים לעובדה שישנם דברים נוספים ללמוד. כמו שאמרתי לפני כן, זאת הסיבה שהשקפות נכונות נקראות *השקפות* נכונות, בשונה מ־*ידע* נכון. אנחנו זוכרים שאנחנו עובדים עם השערות עבודה ראשוניות שאנחנו מאמצים למען התרגול, אבל אנחנו עדיין לא יודעים לבטח אם הן נכונות. זאת אחת מהדרכים בהן אנחנו לא נאחזים בהשקפות שלנו. ההשקפות נראות הגיוניות, וזה נראה כדאי להוציא אותן לפועל בתרגול בגלל הפעולות הטובות שהן מעודדות – אבל אנחנו מבינים שתמיד יש עוד ללמוד. אנחנו מאמצים את ההשקפות האלו למען האושר שלנו עצמנו, אז אין לנו שום צורך לכפות אותן על אנשים אחרים.

רק כשאתם משיגים את ההתעוררות יש לכם את המציאות. בנקודה הזו, אין לתפיסות ולהצהרות הרבה חשיבות עבורכם, בגלל שמצאתם את העובדה

האמיתית שכיוונתם אליה. וכדי לחוות במלאות את האמת הזו, עליכם להניח ולשחרר את ההשקפות שהובילו אתכם אליה. למעשה, אתם צריכים להיות זהירים לא להיאחז, אפילו אל המציאות של ההתעוררות, אם אתם רוצים להשיג אותה במלאות. אתם צריכים לשחרר הכול. אבל אל תדאגו, אתם לא תישארו בידיים ריקות. המציאות של ההתעוררות היא לא דבר שיש צורך לפברק או לשמר. אתם לא צריכים להיאחז בה כדי שהיא תמשיך להתקיים. היא נמצאת שם בפני עצמה, בלתי תלויה בתנאים, וניתן לחוות אותה רק כשהתודעה היא לגמרי חופשייה מהיאחוות. זאת הדרך השנייה שבה אתם צריכים ללמוד לא להיאחז ולהיתפס אל האמת.

אבל תוך כדי כך שאנחנו מתרגלים, למרות שאנחנו תמיד צריכים להיות מוכנים להודות שיש לנו עוד מקום ללמידה, אנחנו צריכים לתרגל עם הידיעה שישנה דרך נכונה ולא נכונה לתרגל, ודרך נכונה ולא נכונה להבין את התרגול. במילים אחרות, אתם לא יכולים להגיד, "אני פשוט אלך מעבר להשקפות ולא יהיו לי דעות בכלל". אתם צריכים לזכור שלאמיתות של הבודהה יש אטמה, תכלית, ואתם צריכים להשתמש בכל אחת מהאמיתות למען התכלית שעבורה היא מכוונת אם אתם רוצים להפיק ממנה את המרב.

במונחים פשוטים, המשמעות היא שאתם צריכים לדעת כיצד להשתמש באמת כדי שהיא תוכל לספק הדרכה והכוונה לגבי מה נכון לעשות ומה לא נכון לעשות. באותו הזמן, אתם גם צריכים להיות אמיתיים בלהיות מוכנים להמשיך לראות את התוצאות של הפעולות שלכם, וללמוד מהן, כדי להודות בטעויות כשאתם גורמים לנזק.

אופן אחד שבו הנושא הזה חשוב במיוחד הוא שישנן אמיתות שעשויות להיות מועילות עבור חלקים מסוימים של התרגול אבל לא מועילות עבור אחרים. למשל, יכול להיות ששמענו שדברי הלימוד על שלושת המאפיינים מדברים על כך שהדברים הם לא קבועים, מלאים במתח ולא-אני. קודם כל, לעומת זאת, זה חשוב לדעת שהבודהה אף פעם לא קרא להם שלושת "המאפיינים". הוא קרא להם "תפיסות", והנקודה החשובה בנוגע אליהם כתפיסות היא לדעת מתי להחיל את התפיסות האלו על החוויה שלכם ומתי לא.

למשל, כשאתם מתרגלים את כללי האימון הרוחני, אתם לא אומרים, "היי, הפעולות שלי הן לא קבועות, מלאות במתח ולא-אני, אז אני לא חייב להיות אחראי לגביהן". אתם צריכים לשמור על הכללים. אתם מחילים את התפיסות של חוסר קביעות, מתח ולא-אני על הדברים שעלולים לגרום לכם לעבור על כללי האימון. באופן דומה, כשאתם מתרגלים ריכוז: אתם מנסים

לעורר מצב תודעתי שהוא קבוע, נינוח, ושהוא תחת שליטתכם – וזה אומר שאתם למעשה נלחמים כנגד שלושת התפיסות. אתם מחילים את שלושת התפיסות רק על הדברים שיכולים להוציא אתכם מריכוז, דברים כמו תענוגות חושיים ורצון רע. רק לאחר שאתם מפתחים את הדרך במלאות אתם מחילים את שלושת התפיסות האלו על הכל, כדי להניח ולשחרר את כל הדברים – כולל את שלושת התפיסות בעצמן.

זה משתלב עם מה שהבודהה אמר על ההצהרות שלו עצמו: שהן תמיד יהיו נכונות. לעומת זאת, גם אם דבר מסוים הוא נכון אבל לא מועיל, הוא לא היה מדבר עליו. אפילו אם דבר מסוים היה נכון ומועיל אבל זה לא היה הזמן הנכון לדבר עליו, הבודהה לא היה מדבר עליו. באופן דומה, כשאנחנו משתמשים בדברי הלימוד של הבודהה ומחילים אותם על החוויה שלנו, אנחנו צריכים לשאול, "האם זה נכון? האם זה מועיל עבורי? והאם זה הזמן הנכון עבורי?" אם אתם מחילים את הסטנדרט הזה על דברי הלימוד, זוהי דרך אחת שאתם שומרים על האמת – וגם מפתחים את השלמות של אמת במקביל לכך. זה יעזור לכם להתעורר אל האמת, וההתעוררות הזו היא לא עניין של השלמויות, לא עניין של מילים, אלא מציאות עצמאית לכשעצמה.

עכשיו, המציאות הזו תמיד נמצאת שם, בין אם אנחנו מוצאים אותה או לא. באופן דומה, להצהרות ולתפיסות של הבודהה יש אמת משלהן, בין אם אנחנו מממשים את האמת בצורה ברורה ובהירה או לא. יכולת ההשפעה שלנו באה לידי ביטוי בכך שאנחנו תמיד אומרים את האמת, תמיד מנסים לתפוס ולהמשיג את האמת, ותמיד מנסים להיות אמיתיים: חרוצים ואחראיים. ככל שאנחנו יותר אמיתיים בכך שאנחנו מתמסרים לתרגול, מתבוננים בתוצאות שמגיעות ממנו, ומתאימים את הפעולות שלנו כדי להפוך אותן ליותר ויותר בלתי מזיקות – כך נוכל להתקרב יותר אל המציאות שאנחנו רוצים להשיג: אושר בלתי מותנה. אם אנחנו לא רוצים להיות אמיתיים בפעולות שלנו, ובהתבוננות על התוצאות שלהן, אנחנו לא נדע אלו אנשים הם גם כן אמיתיים, אנחנו לא נוכל לבחון את האמת של ההצהרות שלהם – ואנחנו עלולים להסתפק בלאפשר להם לשקר לנו כשהם אומרים שהדרך אל אושר אמיתי לא מצריכה מאמץ, כנות, או כוחות חזקים של התבוננות-עצמית. זכרו שבכך שאתם בוחנים את דברי הלימוד, אתם גם בוחנים את עצמכם. וככל שאתם אמיתיים יותר עם עצמכם, כך סביר יותר שתמצאו את האמת שבדברי הלימוד.

כדי לסכם, מכל הצורות השונות של אמת, החשובות ביותר שיש לשמור עליהן הן להגיד את האמת ולהיות אמיתיים. צורות האמת האלו יאפשרו לנו

להכיר ולהבין צורות אחרות של אמת, ולהגיע אל המציאות האמיתית של אושר בלתי־מותנה. כשאנחנו מוצאים את האושר הזה – ורק אז – התשוקה שלנו עבור האמת תסופק במלואה.

שאלות

שאלה: דברי הלימוד שלך אומרים בדרך פשוטה שאני צריך לפתח איכויות טובות כדי שאוכל לזהות איכויות רעות שקיימות במדריך או באדם אחר, ואני לגמרי מסכים עם זה. מהצד השני, שמעתי שאם אני מזהה איכויות רעות באנשים אחרים, זה אומר שיש לי בהכרח את האיכויות הרעות האלו בתוכי וראוי שאני אעבוד עליהן, ואני מסכים באופן חלקי בקשר לכך.

תשובה: זה לא תמיד ככה. אם היית רגיל להרוג אנשים ואז אתה מפסיק להרוג, אתה עדיין יכול לזהות מי הורג, וזה אותו הדבר לגבי שאר האיכויות בתודעה. זה לא נכון שאסור לנו לשפוט אנשים אחרים. אנחנו חייבים להיות מסוגלים לשפוט במידה מסוימת, כדי לדעת על מי אנחנו יכולים לסמוך ועל מי אנחנו לא יכולים לסמוך. אנחנו לא מעבירים שיפוט סופי בנוגע לאדם מסוים, אבל אנחנו כן צריכים לשפוט אם מדובר על אדם שאנחנו יכולים לסמוך עליו או לא. כמו שהבודהה אמר, המרכיב החיצוני החשוב ביותר כדי להשיג התקדמות בתרגול הדהמה הוא מערכות יחסים עם חברים שראויים לכבוד ולהערצה. לכן, אתם צריכים להיות מסוגלים לשפוט מי ראוי לכבוד ולהערצה ומי לא.

ישנה כתבה שנקראת "כוחה של שיפוטיות" שעוסקת בנושא הזה לעומק ונמצאת באתר – www.dhammatalks.org.

שאלה: המילים האחרונות שלך על דברי הלימוד על סאצ'ה, או אמת, מובילות אותי בחזרה אל שאלה שיש לי לעיתים קרובות, שהיא: הבחירות שאני לוקחת בנוגע לדרך הרוחנית שלי, האסטרטגיות שאני משתמשת בהן – האם הן מתאימות? האם הן מנומקות? מכיוון שהאמת יכולה להיות תקפה ברמות מסוימות אבל לא ברמות אחרות של הדרג, האם אני רק הולכת אחר ההעדפות שלי? אומרים לנו שאנחנו צריכים לדעת איפה אנחנו נמצאים בדרך כפולת השמונה כדי לתרגל לפי הרמה הזו, אבל זה לא כל כך קל להיות ברור ומובן בנושא הזה. כמו שאג'אהן צ'ה היה אומר, "זה בטוח אבל לא מוחלט". כמובן, זה קשור להשקפות שיש לנו כלפי עצמנו ולכוונות העמוקות שיש לנו בנוגע לאחרים. נראה לי, בנושא כמו זה, שלהערכה מוטעית יכולות להיות השלכות כבדות.

תשובה: יש שתי איכויות שעוזרות לשמור עליך בזמן שאת הולכת בדרך, ואלו הן שתי האיכויות, כמו שאמרתי, שהבודהה חיפש בכל תלמיד או תלמידה: אחת, שתהיה חדת הבחנה; ושתיים, שתהיה כנה. עכשיו, זה כולל שתהיי כנה גם עם עצמך. וכמו שהזכרתי בדיון על דברי הלימוד של הבודהה לראהולה, הדבר החשוב הוא שתבדקי את כל דברי הלימוד שאת מקבלת מאחרים על ידי כך שאת מוציאה אותם לפועל בתרגול הלכה למעשה. את מסתכלת על הכוונות שלך – מדוע את מאמצת את דברי הלימוד האלו – ואז את מסתכלת גם על התוצאות שמגיעות כשאת מתרגלת אותם הלכה למעשה. כל עוד שאת פועלת לפי מה שאת רואה כרצון טוב, ואת משתמשת באימון הזה כדי להיות כנה יותר בהסתכלות על הכוונות שלך ועל התוצאות של הפעולות שלך, זה יעזור לשמור אותך על הדרך.

למשל, אפשר לחשוב על אג'אהן מון כדוגמה. הוא גר עמוק בתוך היער לבדו. לפעמים, בזמן שהוא מדט, הוא היה מקבל חזיונות של ישויות שמימיות שהגיעו אליו עם דברי לימוד. אם הוא היה מאמין לכל מה שהן היו אומרות לו, הוא היה משתגע. כמו שהוא אמר לתלמידים שלו, לא משנה מי היה מציג את דברי הלימוד או על מה דברי הלימוד היו, הדבר החשוב הוא: אם אתם מתרגלים את דברי הלימוד, מה קורה בפועל? מהי התוצאה? הדרך הזו לבחון את דברי הלימוד היא מה שהובילה אותו לצעוד בדרך הנכונה, ושמרה עליו שלא יסטה ממנה. אז, הכנות שלך כלפי עצמך בנוגע לכוונות שלך, והתוצאות של הפעולות שלך, הן הדברים ששומרים עליך על הדרך.



יום חמישי
בוקר

יושרה מוסרית

אפשר לפרש את המילה בפאלי ליושרה מוסרית, *סילה* (Sīla), גם כמידה טובה, צו או הרגל. במסגרת של עשר השלמויות, המשמעות של יושרה מוסרית היא לפתח את המידה הטובה של ריסון. כמו שאמרנו כבר בתחילת הריטריט, אחת מהתובנות שנובעות מיכולת ההבחנה היא שכל הדברים מקורם בתשוקה. התשוקה שעומדת בבסיס היושרה המוסרית היא התשוקה להפעיל ריסון על הכוונות הלא־מיומנות שלכם, כביטוי של אדיבות כלפי עצמכם וגם כביטוי של אדיבות כלפי אחרים.

יושרה מוסרית מהסוג הזה קשורה לחמשת כללי האימון הרוחני. לפעמים, כשהוא דיבר על כללי האימון הרוחני, הבודהה החליף את המילה *סילה* עם *סיקהאפדה* (Sikkhāpada), שמשמעותה המילולית היא "כלל אימון". כללי האימון הרוחני, או כללי המוסר, הם בעצם כללי אימון שאתם לוקחים על עצמכם, והתכלית שלהם היא לעזור לכם להשיג את המטרה – כלומר, הם מאפשרים לכם להימנע מפעילויות שיכולות לפגוע בתודעה או לעמוד בדרככם להשיג אותה – בדומה לספורטאי שלוקח על עצמו כללי אימון כחלק ממסדר האימונים שלו או שלה: כלומר, להימנע מסוגי מאכלים שונים ופעילויות שיכולות לפגוע בכוח ובכושר של הגוף.

העובדה שהתכלית של החוקים היא להשיג את מטרת האימון מובילה למספר השלכות חשובות. הם לא נועדו להיות חוקים במטרה ליצור עולם מושלם ובלתי מזיק. הם נועדו, במקום זאת, לכלול רק את טווח הפעילויות שעליהן אתם אחראיים באופן ישיר: מה אתם עושים ומה אתם אומרים לאנשים אחרים לעשות. אם אתם מאוד זהירים בקשר לדברים האלו, זה מספיק טוב לתכלית של אימון התודעה להיחלץ מהעולם לגמרי.

עכשיו, כללי האימון הרוחני הם מאוד קצרים: לא להרוג, לא לגנוב, לא לקיים יחסי מין לא חוקיים, לא לשקר ולא להשתמש בחומרים משכרים. נקודה. ללא "אם" או "אבל", וללא יוצא מהכלל. במילים אחרות, אלו הם הכללים, וברגע שבחרתם לקבל אותם על עצמכם אתם מנסים לקיים אותם בכל הזמנים ובכל הנסיבות. במקביל לכך, אתם לא אומרים לאף אחד אחר לשבור את הכללים, ואתם לא נותנים את הסכמתכם לכך שאנשים אחרים שוברים אותם.

לפעמים אנשים מתלוננים על כך שהם לא אוהבים את הרעיון של כללים קצרים כאלו, והם מעדיפים לבטא את היושרה המוסרית שלהם על ידי עקרונות כלליים יותר – כמו אדיבות ועדינות – אבל כדי להשיג את תכלית התרגול, זה טוב מאוד שיש לכם כללים שהם חדים וברורים לגמרי, כי הם שמים גבולות ברורים בין הדברים שראוי לאלו שלא ראוי לעשות. אם הגבולות לא ברורים, זה קל מאוד לעשות לעצמכם הנחות ולמצוא מקרים שהם יוצאים מהכלל. תשוקות לא־מיומנות יכולות להופיע, לשנות את כללי האימון הרוחני ולהפוך אותם למשהו אחר. אתם תגלו, כשאתם מגדלים ילדים, שאם אתם מספקים להם חוקים חדים וברורים, הילדים הרבה יותר שמחים בגלל שיש להם תחושה ברורה בנוגע למה נכון ומה לא נכון לעשות. בנוסף, אתם תראו שאם תמלאו את כללי האימון הרוחני אתם תרגישו תחושה של ערך עצמי גבוה, שמגיעה מהיכולת שלכם לדבוק בהם.

יש כמה כללי אימון שמצריכים הסבר מיוחד. למשל, הכלל שאוסר על קיום יחסים מין לא חוקיים מתייחס בעיקרון לקיום יחסי מין עם קטינים, קיום יחסי מין עם אדם או אישה נשואים, אנשים שנמצאים במערכת יחסים מחייבת או קיום יחסי מין עם אדם או אישה שלקחו נדר להתנזר מיחסי מין. אם אתם נמצאים במערכת יחסים מחייבת ואתם מקיימים יחסים מין מחוץ למערכת היחסים, אז גם זה נחשב כעברה על כללי האימון.

בנוסף, יש את הכלל שאוסר על לשקר. "לשקר" במקרה הזה, מתואר כייצוג לא כן של האמת. ההגדרה הזו לא מכסה את כל הצורות של דיבור שגוי, בגלל שדיבור שגוי כולל גם דיבור מפלג, דיבור בוטה ודיבור סתמי. דיבור מפלג מתייחס לכל דבר שנאמר במטרה להפריד בין חברים או במטרה למנוע ממערכת יחסים להתפתח. דיבור בוטה הוא כשאתם אומרים משהו מתוך כוונה לפגוע ברגשות של מישהו. דיבור סתמי הוא כשאתם אומרים משהו בלי באמת לדעת מהי הכוונה שלכם. אתם פשוט פותחים את הפה שלכם ורואים מה יוצא.

הסיבה שאין כלל שאוסר על שלושת צורות הדיבור האלו היא בגלל שישנם מקרים בהם הן יכולות להיות מיומנות. למשל, בקשר לדיבור מפלג: נניח שאתם יודעים שאדון א' הוא אדם מאוד פוגעני והוא מתחיל להתעניין במערכת יחסים עם גברת ב'. זה יכול להיות רעיון טוב להזהיר את גברת ב' מפני אדון א'. בגלל דוגמאות כאלו, אין כלל אימון שאוסר לגמרי על דיבור מפלג. באופן דומה בנוגע לדיבור בוטה: יש מקרים בהם אתם צריכים להשתמש במונחים קשים כדי להגיד משהו שהוא מאוד ביקורתי כלפי אנשים אחרים, אבל אתם עושים את זה לטובתם האישית. כדי לתפוס את תשומת

ליבם. זאת הסיבה שאין כלל שאוסר לגמרי דיבור בוטה. בנוגע לדיבור סתמי, כל מפגש חברתי דורש מעט שמן סיכה חברתי כדי שהדברים יעברו חלק, אז אתם מדברים על דברים שעוזרים לכולם להיות במצב רוח טוב. רק שימו לב שאתם לא מוסיפים יותר מדי שמן למנוע, בגלל שזה יכול לתקוע אותו. אלו הם חמשת כללי האימון הרוחני. כמו שאמרתי, יש מידה מסוימת של ערך עצמי גבוה שמגיעה כשאתם יכולים לעקוב אחר הכללים האלו ולדבוק בהם. אבל, אלו לא כללים רק לשם הכללים. הם באמת לטובתכם האישית. בכך שאנחנו שומרים על חמשת חוקי האימון הרוחני, אנחנו מגלמים וחיים את מה שלמדנו מהשלמויות של הבחנה, אמת ורצון טוב. במקביל לכך, אנחנו יוצרים את התנאים כדי לחזק את השלמות של ויתור — כחלק מהתרגול של ריכוז — ושל הבחנה.

קודם כל, בתואם עם החשיבות העליונה שהשקפה נכונה נותנת לכוונות שלכם, כללי האימון הרוחני ממקדות את תשומת לבכם ישירות על הכוונות שלכם בזמן שהן מתרחשות. מכיוון שאתם יכולים לשבור כלל אימון רק באופן מכוון. למשל, אם קרה המקרה ובזמן שאתם מתהלכים בחדר אתם דורכים על חרק, בלי כוונה, אתם לא שוברים אף כלל. רק אם אתם רואים את החרק ודורכים עליו בכוונה, אז אתם שוברים את הכלל. ההבדל נובע ממצב התודעה שלכם. כעיקרון, מלמדים את כללי האימון הרוחני כדי לעזור לכם לאמן את הכוונות שלכם. אם אתם שמים לב לתשוקה לעבור על הכלל, אתם מבינים, "חציתי את הגבולות של התנהגות מיומנת". זאת הסיבה שהאימון ביושרה מוסרית הוא תרגיל טוב כדי להתבונן על התודעה שלכם בפעולה.

כללי האימון גם מחילים את ההבדלה שבין מיומן ולא-מיומן על כל הפעולות שלנו. כאשר אתם יודעים שדבר מסוים פועל כנגד אחד מכללי האימון, אתם מבינים, "אני עשוי לרצות לעשות את זה, אבל אם אני אסתכל על הדברים מנקודות מבט יותר אובייקטיבית, זה לא-מיומן. זה יגרום לסבל בטווח הארוך, אז אני אפסיק".

על ידי כך שאנחנו מתרגלים את כללי האימון הרוחני, אנחנו גם מוציאים לפועל את מה שהשקפה נכונה אומרת לנו על החופש שיש לנו לבחור את הפעולות שלנו. למשל, אתם עלולים להרגיש פיתוי לומר או לעשות משהו שגוי, אבל אז אתם מבינים, "אני חופשי להגיד לא". בכך שאתם מפעילים את החופש הזה, אתם מפתחים דבר בעל ערך בתוך עצמכם.

אני אתן לכם דוגמה מכללי האימון הרוחני של הנזירים. אחד מהכללים עבור הנזירים אומר שאם אדם מגיע ושואל נזיר היכן כדאי לתת מתנה, הנזיר צריך להגיד, "תן את המתנה היכן שאתה מרגיש השראה לתת, או היכן שאתה

מרגיש שיעשו בה שימוש ראוי". לפני מספר שנים, היה לי תלמיד שאימא שלו עמדה לתת מתנה של שני מיליון דולר למרכז בודהיסטי. הוא התקשר אלי ושאל, "מה אני יכול להגיד לה כדי שהיא תיתן את הכסף למנזר?" אני אמרתי, "תגיד לה לתת היכן שהיא מרגישה השראה לתת, ולתת למרכז שבו היא מרגישה שיעשו שימוש ראוי במתנה". אז היא נתנה את הכסף למרכז אחר. אני אמרתי לעצמי, "עכשיו יש לי כלל אימון ששווה יותר משני מיליון דולר".

אתם צריכים לזכור שהמידות הטובות שלכם הם דבר שיש לו ערך, והערך נובע מכך שאתם מפעילים את החופש שלכם להגיד לא לדברים שעלולים להיות מפתים. שימו לב שהמשמעות של חופש במקרה הזה היא לא פשוט להיות חופשיים לעשות את מה שאתם רוצים לעשות. המשמעות היא להיות חופשיים לעשות את הדברים שאתם יודעים שיובילו לתוצאות טובות בטווח הארוך. אלו, אם כן, הם חלק מהלקחים בנוגע להשקפה נכונה שאפשר ללמוד על ידי התרגול של יושרה מוסרית.

בנוגע לשלמות של אמת, זכרו, אתמול בלילה דיברנו על אמת כאיכות של האדם. כשאתם מחליטים שאתם הולכים לדבוק בכללי האימון האלו בכל המצבים, ללא יוצא מהכלל, אתם נותנים לרווחה הפנימית שלכם לטווח הארוך עדיפות גבוהה יותר ביחס לעונג חושי לא-מיומן לטווח הקצר. כשאתם מסוגלים לדבוק בהחלטה הזו, יום אחר יום, אתם מפתחים את האמת שלכם כבני אדם.

בנוגע לשלמות של רצון טוב, למעשה, יושרה מוסרית היא ביטוי של רצון טוב כלפי אחרים וגם כלפי עצמכם. ביחס לאחרים, כמו שהבודהה אמר, אם אתם שומרים על כללי האימון הרוחני בכל המצבים, אתם מעניקים ביטחון אוניברסלי לכל היצורים החיים. עכשיו, זה לא אומר שאתם מגנים עליהם מפני כל הסכנות. במקום זאת, המשמעות היא שאף אחד, בשום מקום, יהיה נתון לסכנות האלו כתוצאה מהמעשים שלכם. כשאתם נותנים ביטחון אוניברסלי כזה לאחרים, אתם מקבלים חלק מביטחון אוניברסלי עבור עצמכם.

דרך נוספת שכללי האימון מועילים לאחרים היא מכיוון שכאשר אתם לוקחים על עצמכם את כללי האימון זה לא מסתכם רק בכך שאתם מחליטים לא לשבור אותם, זה גם אומר שאתם לא תגידו לאף אדם אחר לשבור אותם, ואתם לא תסכימו ותתמכו בכך שאנשים אחרים ישברו אותם. בדרך זו, אתם מגינים גם על אנשים אחרים — בכך שאתם לא גורמים להם לעשות דברים לא-מיומנים. למעשה, המשמעות היא שאתם לא מנסים לשכנע אותם לקחת על עצמם קארמה רעה.

מעניין לציין שמנקודת המבט של הבודהה המשמעות של להועיל לאנשים אחרים היא לגרום להם לשמור על כללי האימון הרוחני, בעוד שהמשמעות של להועיל לעצמכם היא שאתם שומרים עליהם. הנקודה החשובה כאן היא שיש לנו יכולת פעולה עצמאית, ואנחנו יכולים לבחור כיצד להתנהג – ועל ידי כך שאתם מעודדים אנשים אחרים לשמור על כללי האימון, אתם מכבדים את היכולת שלהם לפעול באופן עצמאי ומתוך בחירה. בנוסף, אתם מנסים לגרום להם להשתמש ביכולת הזו בדרך שתוביל לטובתם בטווח הארוך. באופן דומה, כשאתם שומרים על הכללים, אתם מכבדים את היכולת שלכם לפעול באופן עצמאי, מתוך בחירה, ומנסים להוציא אותה לפועל בדרך מיומנת.

הבודהה אומר שהתועלות שמגיעות משמירה על כללי האימון הרוחני יכולות לבוא לידי ביטוי גם בגלגול החיים הנוכחי וגם בגלגולים עתידיים. אם אתם מנהלים את חייכם בדרך מוסרית, העושר שלכם נוטה להיות יציב יותר; יש לכם מוניטין טוב שאתם אנשים אמינים; אם אתם מגיעים אל מפגש של אנשים, אתם יכולים לצפות שלא יאשימו אתכם על התנהגות לא ראויה; ואתם תמותו כשאתם לא מבולבלים. כשאנשים מתקרבים למוות וזוכרים בדרכים בהן הם היו פוגעניים בהתנהגות שלהם, הם נוטים ליפול אל חרטה קיצונית או הכחשה. זוהי למעשה אחת הסיבות לדמנציה כשאנשים מזדקנים. הם לא רוצים לחשוב על העבר, הם לא רוצים לחשוב על העתיד, אז התודעה שלהם פשוט נודדת.

עכשיו, הבודהה כן מכיר בכך שישנם זמנים בהם שמירה על כללי האימון הרוחני יכולה להוביל לסוגים מסוימים של הפסדים בחיי היום יום, במונחים של עושר, בריאות או קרובי משפחה. נגיד, לדוגמה, שיש לכם קרוב משפחה שרוצה שתשקרו בעניין משפטי. בסיטואציה כזו, הבודהה היה אומר לכם לא לשקר, בגלל שהפסד בנוגע לקרובי המשפחה שלכם הוא הפסד פעוט, בעוד שהפסד בנוגע למידות הטובות שלכם הוא הפסד משמעותי. היה סיפור מעניין בחדשות לפני מספר שנים. גבר איראני צעיר נרצח, והרוצח נתפס ונדון למוות. לפי החוק המוסלמי, מסתבר, אם ההורים של אדם שנרצח עדיין חיים, יש להם זכות לבחור אם להוציא לפועל את עונש המוות או לא. בהתחלה, ההורים של האדם שנרצח בחרו להוציא לפועל את עונש המוות, אבל אז האימא התחילה לחלום על הבן שלה ובחלום הוא היה בא אליה ואומה, "בבקשה אימא, אל תבחרי בנקמה". האימא לא רצתה לחלום את החלום הזה, אבל הוא חזר על עצמו שוב ושוב.

ביום ההוצאה להורג, הרוצח ישב עם לולאה סביב הצוואר שלו. האימא קמה מהכיסא, סטרה לרוצח הכי חזק שיכלה, הורידה את הלולאה, ואז עזבה

את המקום. לאחר מכן, כשראינו אותה, היא אמרה שהרגישה תחושה עצומה ובלתי צפויה של שלום והקלה, לכן היא שמחה שהיא הקשיבה לחלום. הדוגמאות האלו מראות חלק מהתועלות שמגיעות בגלגול החיים הנוכחי משמירה על כללי האימון הרוחני. יש גם תועלות ביחס לגלגול חיים עתידיים. הבודהה אומר שאם אתם לא הורגים, אז כשאתם נולדים מחדש תהיה לכם נטייה לחיות חיים ארוכים יותר. אם לא תגנבו, תהיה לדברים שלכם נטייה לא להיגנב. אם תימנעו מיחסי מין לא חוקיים, אתם לא תהיו מושא ליריבות ונקמה. אם לא תספרו שקרים, לאנשים תהיה נטייה לא לשקר לכם. ואם לא תיקחו חומרים משכרים — וזה כולל יין — אז תהיה לכם נטייה לא להיות משוגעים בגלגול החיים הבא.

הבודהה לא נכנס לפרטים נוספים בקשר לנושא האחרון. אלו הן חלק מהדרכים בעזרתן התרגול של כללי האימון הרוחני מפתח את השלמות של רצון טוב בהתנהלות שלכם עם אנשים אחרים — ועם עצמכם. בנוגע לשלמות של ויתור, שמירה על כללי האימון הרוחני עוזרת לפתח את האיכויות התודעיות להן תזדקקו בתרגול של ריכוז, שנבנה על התרגול של מיינדפולנס נכון.

הסיבה הראשונה לכך היא מכיוון שקל יותר להיות קשובים, באופן כללי, כשאתם שומרים על כללי האימון הרוחני. זכרו, המשמעות של מיינדפולנס במקרה הזה היא היכולת לזכור מה נעשה ונאמר לפני זמן רב, ולשמור את הזיכרון הזה בתודעה. לכן, כשאתם נזכרים בעבר ורואים שלא פגעתם באף אדם על ידי המעשים שלכם אז הרבה יותר קל להיזכר בו, ואתם יכולים ללמוד את לקחי העבר בקלות רבה הרבה יותר. אם גרמתם נזק לאחרים ועברתם על כללי האימון הרוחני, לתודעה שלכם תהיה נטייה להקים חומות כדי שלא תוכלו לזכור את הנזק שגרמתם, וזה יחסום את הדרך למיינדפולנס שלכם.

בנוסף, תוך כדי כך שאתם מתרגלים בתואם עם כללי האימון הרוחני, אתם מפתחים את המיינדפולנס שלכם, את הערנות ואת השקדנות שלכם — ואלו תכונות שאתם צריכים כדי לתרגל מיינדפולנס נכון וריכוז נכון. בהקשר של מיינדפולנס, אתם צריכים לזכור שלקחת על עצמכם את כללי האימון הרוחני. זו בעיה נפוצה עבור אנשים שרק התחילו לקחת על עצמם את הכללים. הם מתחילים לעשות משהו ואז חושבים לעצמם, "אופס! לקחתי כלל אימון בקשר לזה!" אז, אתם צריכים לשמור את הכללים האלו בתודעה.

שנית, אתם צריכים להיות ערניים למה שאתם עושים. השקדנות שלכם באה לידי ביטוי כשאתם עושים השתדלות יתרה במצבים בהם קשה לכם

לשמור על כללי האימון הרוחני, ומשקיעים יותר מאמץ כדי לוודא שאתם דבקים במשימה.

כאשר רק התחלתי לשמור על כללי האימון הרוחני, יצא לי לחזור לבית ילדותי כדי לבקר קרובי משפחה. גרנו בבקתה קרוב לחוף הים, ויום אחד בשעות אחר הצהריים בן דוד שלי אמר, "אתה יודע, סבא אהב לצאת לאסוף צדפות לא רחוק מכאן, ואז הוא היה מכין מרק צדפות. בוא נלך לאסוף צדפות". אז, חמישה או שישה מאתנו יצאנו לאסוף צדפות. חפרתי בחול באזור של מים רדודים ומצאתי צדפה. בזמן שהתחלתי להרים את הצדפה מהחול, פתאום הבנתי, "אופס! יש כלל אימון שאוסר לעשות את זה". אז, הנחתי את הצדפה בחזרה על החול, הלכתי משם, והעמדתי פנים שאני מחפש צדפות במקום אחר. בינתיים, אחד מבני הדודים שלי הלך למקום שהייתי בו ומצא את הצדפה על פני החול ואמר, "הנה צדפה! אנחנו יכולים לקחת אותה". בן דוד אחר אמר, "לא, אם הצדפה נמצאת על החול ולא בתוכו, זה אומר שהיא מתה. עזוב אותה". בסופו של דבר הצלתי את החיים של הצדפה למרות מה שעשיתי. זה היה לקח בנוגע לכמות המינינדפולנס והערנות שעוד הייתי צריך לפתח.

שמירה על כללי האימון הרוחני גם מאפשרת לכם לתרגל את סוג הריסון שתצטרכו כדי להביא את התודעה אל תוך ריכוז, ולהשאיר אותה שם. כדי להשיג ריכוז, עליכם ללמוד איך להגיד לעצמכם לא כשהסחות דעת יגיעו אל תוך התודעה, וכללי האימון הרוחני הם למעשה תרגול טוב בללמוד איך להגיד לעצמכם לא בצורה אפקטיבית בחיי היומיום. כמו שהמורה שלי נהג לומר, "אם אתה לא יכול לשלוט על הפה שלך, אין שום דרך שתוכל לשלוט על התודעה שלך".

כללי האימון הרוחני, אם כן, הם תרגול טוב למיומנויות שתצטרכו תוך כדי כך שאתם מפתחים מיינדפולנס וריכוז — שהם איכויות שקשורות באופן ישיר לשלמות של ויתור.

בנוסף, כללי האימון הרוחני הם תרגול שעוזר לכם להמשיך ולפתח את השלמות של הבחנה, מכיוון שעליכם להשתמש ביכולת ההמצאה שלכם כדי לדבוק בכללים בדרכים שלא יובילו לסיטואציות לא נעימות או מצערות. למשל, אם אתם שומרים על הכלל המוסרי שאוסר על הריגה, אתם צריכים להבין, "איך אני צריך לארגן את הבית שלי כך שלא אצטרך להרוג חרקים ומזיקים? איך אני יכול להיות בדרך שלא מושכת טרמיטים? איך אני יכול להיות בדרך שלא מושכת נמלים? ואם הנמלים כן נכנסות אל תוך הבית, איך אני יכול להיפטר מהן בלי להרוג אותן?" חשיבה כזו מפתחת את יכולת

ההבחנה שלכם. באופן דומה, אם יש לכם מידע מסוים ואתם יודעים שאנשים אחרים עלולים להשתמש במידע הזה לרעה, איך אתם יכולים למנוע מהמידע הזה להגיע אליהם בלי לשקר? תוך כדי כך שאתם מנסים למצוא פתרונות לדברים האלו, זה מפתח את ההבחנה שלכם.

אלו הדרכים בהן התרגול של שמירה על כללי האימון הרוחני הוא ביטוי להשקפה נכונה, לרצון טוב ולאמת – והדרכים בהן הוא עוזר לכם לפתח את השלמויות של ויתור והבחנה.

הוא מעורר תחושה של ערך עצמי גבוה שמגיע כתוצאה מכך שאתם מצליחים לחיות בדרך שלא גורמת לנזק לאף אדם, בכלל. אני לא יודע אם זה עניין כאן, אבל באמריקה יש לנו בעיה בגלל שפסיכולוגים כל כך התעקשו על הצורך שיש לילדים לפתח את הערך העצמי שלהם, עד שילדים בימנו מקבלים ציונים מנופחים רק כדי לגרום להם להרגיש טוב, ללא כל תוכן שמגבה את זה. ללא כל מהות. לעומת זאת, אחת הדרכים לפתח ולעודד ערך עצמי אמיתי, שמגובה על ידי תוכן אמיתי ומהות, היא על ידי פיתוח של יושרה מוסרית. וזה מצליח לא רק עם ילדים. זה חשוב גם עבור מבוגרים, בגלל שאנחנו נמדדים לפי כל כך הרבה דברים בחיים שהם מחוץ לשליטתנו, ובכלל אינם קשורים למידת המיומנות של הבחירות שלנו. למשל, כשאנחנו נמדדים לפי מידת היופי שלנו, הפיקחות, העושר או העמדה החברתית שלנו. אבל אם נוכל ללמוד כיצד למדוד את עצמנו לפי היושרה המוסרית שלנו, הערך העצמי שלנו יכול להתבסס על המיומנות האמיתית של המעשים והבחירות שלנו. זה שם את הכוח של הערך העצמי והכבוד העצמי שלנו בידנו.

שאלות

שאלה: כשמציגים את דברי הלימוד על נדיבות, יושרה מוסרית וכללי האימון הרוחני, פעמים רבות מזכירים את התועלת שאנשים נדיבים יפיקו ואת התועלת שאנשים עם יושרה מוסרית יפיקו – וכיצד התועלות האלו בסופו של דבר יובילו אל ההישג של ההתעוררות. אבל זה נשמע כמו שאנחנו פועלים לפי העיקרון שאומר שהמטרה מקדשת את האמצעים, למרות שהאמצעים במקרה הזה הם טובים עבור כולם. זה מרגיש קצת אנוכי. בסיפורי הג'אטקה, אנחנו קוראים שהבודהה פיתח את כל האיכויות האלו, אבל האם הוא היה מפתח נדיבות וטוב לב אם הוא היה יודע שההישג של ההתעוררות לא בהכרח יגיע כתוצאה מכך?

תשובה: כשהאמצעים הם ממש טובים עבורך ועבור אחרים, אז אין צורך

להצדיק אותם. אבל, למרות שאין צורך להצדיק אותם, עדיין יש צורך במאמץ כדי לפתח אותם. לכן, אם אתה מתכוון לדבוק במאמץ הזה ולהמשיך לעשות אותו, אז אתה צריך לראות שהוא משתלם. דרך טובה כדי לעורר מוטיבציה להמשיך לדבוק בדרך הטובה היא לזכור שהדרך גם מובילה אל שמחה.

אחד העקרונות הבסיסיים בבודהיזם אומר שכאשר אתה באמת עושה טוב, אתה מפיק תועלת ואנשים אחרים מפיקים תועלת גם כן. התרגול של יושרה מוסרית נוצר כדי לגרום לך לראות שישנה דרך להפוך אנשים אחרים לשמחים, והדרך הזו הופכת גם אותך לשמח. במילים אחרות, תוך כדי כך שאתה עוזר להם, אתה עוזר לעצמך; כשאתה עוזר לעצמך, אתה עוזר להם. זה סוג השמחה והטוב שאתה רוצה למצוא. זכור, הבודהה מעולם לא ביקש מאתנו להתכחש לתשוקה שלנו למצוא אושר. הוא פשוט מראה לנו כיצד למצוא אושר בדרך נבונה וחומלת – כלפי עצמנו וגם כלפי אחרים.

ישנה סוטה שבה הבודהה מציין ארבעה סוגים שונים של אנשים, והוא מציין אותם בסדר היורד הזה: האדם שמייטיב עם עצמו ומייטיב עם אנשים אחרים, האדם שמייטיב עם עצמו ולא מייטיב עם אנשים אחרים, האדם שלא מייטיב עם עצמו ומייטיב עם אנשים אחרים, והאדם שלא מייטיב עם עצמו ולא מייטיב עם אנשים אחרים. מעניין לראות איך מספר 1 2 3 מדורגים ברשימה. האדם שמייטיב עם עצמו ולא מייטיב עם אנשים אחרים מדורג גבוה יותר מהאדם שלא מייטיב עם עצמו אבל כן מייטיב עם אנשים אחרים. העיקרון הבסיסי שמסביר את הנקודה הזו אומר שאם אתה לא יודע איך להיטיב עם עצמך, אז אתה לא באמת יכול לדעת איך להיטיב עם אנשים אחרים.

בנוסף, טוב לזכור שאם אתה לא מפיק תועלת מהתרגול שלך, אז יהיה לך קשה להמשיך לעשות אותו. במקרה של הבודהיסאטווה, הוא לא היה בטוח לגבי הדרך הנכונה שיש לצעוד בה, אבל הוא בוודאות חיפש לקבל תוצאות. זה היה כל הרעיון מאחורי החיפוש שלו: כל הפעולות שהוא ביצע בתקווה שיובילו אל שמחה שלא מזדקנת, לא הופכת לחולה, לא מתה. מכיוון שאתה לא יכול להשתמש בשמחה האלמותית הזו כדי להגיע אל השמחה האלמותית, אתה חייב לתרגל עם תחושה ברורה לגבי האמצעים בהם אתה משתמש והמטרות שאתה רוצה להשיג.

שאלה: האם כללי האימון הרוחני משותפים לכל המסורות הבודהיסטיות השונות? והאם הפרשנות שמסורות אחרות נותנות לחוקי האימון היא שונה?
תשובה: אתם תמצאו את כללי האימון הרוחני בכל המסורות הבודהיסטיות, אבל יש כמה הבדלים בפרשנות. הבדל משמעותי אחד הוא שחלק מהמסורות אומרות שאסור לעבור על כללי האימון, בכלל. לא משנה

מהי הסיטואציה. לעומת זאת, מסורות אחרות אומרות שאם יש לכם מניע שהוא חומל, אתם יכולים להרשות לעצמכם לשבור אותם. אנחנו משתייכים למסורת שאומרת לא לשבור אותם.

שאלה: בנוגע לכלל המוסר שאוסר לשקר: זה לא נחשב לשקר אם השקר מונע סבל לא הכרחי, נכון?

תשובה: כל ייצוג לא נכון של האמת נחשב כשקר. גם אם את עושה את זה מתוך מניע שנראה לך כנדיבות או סימפטיה, הוא עדיין נחשב כשקר, וזה עדיין נחשב כשבירה של הכלל. אם את מרגישה שאמת מסוימת עלולה לגרום לאדם כלשהו לסבול, את עדיין לא מייצגת לא נכונה את האמת ומשקרת לאדם הזה. במקום זאת, את מנסה לשנות את נושא השיחה. אם האדם או האישה מתעקשים, ומאוד רוצים לדעת, רק אז את מספרת להם את האמת, בלי לשקר. כשאני מלמד באמריקה והנושא של שקרים עולה, העניין הזה תמיד צץ – שחייבים להיות מצבים מסוימים בהם זה בסדר לשקר. כשלימדתי במסצ'וסטס, התלמידים ניסחו את העניין ככה, "מה קורה אם אני משקר בדוחות המס שלי?" בקליפורניה, השאלה הייתה, "מה קורה אם החברה שלך לובשת שמלה מכוערת ואז שואלת, איך אני נראית?" אבל בשני המקרים התשובה היא: את לא יכולה לשקר. כשאת ממלאת את טופסי המס שלך, את ממלאת אותם נכון. ובנוגע לחברה שלך, את חושבת לעצמך, "להיות עם השמלה זה טוב יותר מאשר להיות ערומה. לכן, כן, השמלה נראית בסדר גמור".

שאלה: מה בנוגע לשקרים תרבותיים כמו סנטה קלאוס? האם אנחנו שוברים את כללי האימון הרוחני אם אנחנו עדיין מפיצים אותם?

תשובה: כן. כשהייתי בן 4, חשבתי שזה רעיון טוב להשאיר לסנטה קלאוס כמה עוגיות וחלב, אז הנחתי אותם על שידה שהייתה קרובה לאח בבית שלנו. למחרת בבוקר, מצאתי פתק מסנטה קלאוס שבו הוא הודה לי על העוגיות והחלב, אבל הוא נכתב בכתב ידה של אימי, ואני זיהיתי שהפתק נכתב בכתב ידה. לא הבנתי אם אני כועס כי הבנתי שאין סנטה קלאוס או כי אימא שלי שיקרה לי. לכן, הכי טוב לא להפיץ שקרים, כי כשילד קטן או ילדה קטנה יגלו אותם, הם ירגישו נבגדים.

שאלה: יש לי המון בעיות סביב הכלל המוסרי הראשון. יש לי כוורת צרעות על גג הבית שלי, והשכנים שלי, שיש להם ילדה קטנה, רוצים שאני אשמיד את הכוורת. האם זה הכרחי להציל את החיים של הצרעות ולהסתכן בכך שאהיה אחראית למותה של הילדה הקטנה?

תשובה: מהניסיון שלי, למדתי שישנן דרכים להרחיק כוורות כאלו בלי

להרוג את הצרעות. את צריכה לחפש את האנשים שיכולים לעשות את זה. לנו הייתה בעיה דומה עם דבורים קטלניות בחדר האורחים שלנו במנוז. זה לקח קצת זמן, אבל הצלחנו למצוא מישהו שהצליח להרחיק את הדבורים בלי להרוג אותן. לכן, העובדה שאת לוקחת על עצמך כללי אימון כאלו מצריכה ממך להתאמץ מעט יותר כדי למצוא דרכים לפתור בעיות בלי לשבור אותם.

שאלה: שאלה שנייה, מה בנוגע לאנטיביוטיקה?

תשובה: כלל האימון שאוסר על הריגה מתייחס רק לדברים שאת יכולה לראות בעין בלתי מזוינת. דברים קטנים יותר לא נכללים תחת הכלל הזה. יש תרופות שמותרות בוינאיה, דברי הלימוד על חוקי ההתנהגות של הנזירים, שיש להן אפקט אנטיביוטי. בנוגע לטפילים שחיים בגוף שהם מספיק גדולים לראות בעין, יש תרופות שמאפשרות לטפיל לצאת מהגוף בלי להרוג אותו. בעיקרון, התרופות האלו גורמות לטפיל להתעלף. כשהוא מתעלף, הוא משחרר ויוצא מהגוף.

שאלה: השאלה הבאה היא, מה בנוגע להפלה?

תשובה: בזמנו של הבודהה, הפלה הייתה חוקית. הוא לא יצא בקמפיין כדי להפוך אותה ללא חוקית, אבל הוא גם לא תמך בה. לכן, כחלק משמירה על כללי האימון הרוחני, את לא תעברי הפלה, וגם לא תיעצי לאנשים אחרים לעבור הפלה.

שאלה: מה בנוגע לכלל האימון שאוסר על הריגה של יתושים שנושאים מחלות כמו דנגי וזיקה?

תשובה: אני תמיד נדהם לגלות כמה מעטים המקומות בברזיל שיש בהם רשתות לחלונות. בגלל שזה לא משנה כמה יתושים תהרגו, הם ימשיכו להגיע. זה כמו בסרטי האימה האלו: אתם הורגים זומבי אחד, ואז מאה זומבים מגיעים במקומו. בתאילנד ניסו להיפטר מיתושים בעזרת תוכנית השמדה, אבל גילו שהיתושים מהר מאוד פיתחו סיבולת לקוטל החרקים שהשתמשו בו. לכן, הדרך הטובה ביותר להתמודד עם בעיה כזו היא להבין שאנחנו צריכים ללמוד איך לחיות בעולם שיש בו יתושים, ולעשות את המיטב כדי להגן על עצמנו על ידי יצירת מקומות מוגנים. לדוגמה, על ידי כך שאנחנו שמים רשתות על חלונות ומוצאים תכשירים שדוחים יתושים ויכולים להבריח אותם, בלי להרוג אותם.

אני מדבר על הנושא הזה מניסיון. חליתי במלריה פעמיים, אבל אני עדיין אומר: אל תהרגו יתושים.

שאלה: כלל האימון שאוסר על הריגה פעמים רבות מפורש בדרך שאומרת שאנחנו צריכים לאמץ תזונה צמחונית. האם זה הכרחי? האם אנחנו לא הורגים

גם את הירקות המסכנים האלו, מורידים את העור שלהם בזמן שהם עדיין בחיים ומבשלים אותם?

תשובה: עבור הנזירים, הכלל שלנו הוא שאסור לנו לאכול בשר אם אנחנו יודעים או חושדים שהחיה נהרגה כדי להאכיל אותנו. כלל האימון שאוסר על הריגה מתייחס ספציפית להרג שבוצע על ידך, או בעקבות כך שביקשת מאדם אחר להרוג. עכשיו, אם את רוצה להמשיך לפתח את הכלל ולאמץ תזונה צמחונית, זה בסדר גמור. אבל הכלל לא דורש ממך לעשות את זה. רק תוודאי, כאשר את הולכת למסעדת מאכלי ים ויש להם אקווריום גדול עם דגים חיים, שאת לא בוחרת באף אחד מהדגים האלו.

בנוגע לירקות, הם לא נופלים תחת ההגדרה של יצורים חשים – הם לא מרגישים כאב – אז כלל האימון שאוסר על הריגה לא חל עליהם.

קיבלנו מספר שאלות על הנושא הזה, של היחס בין כלל האימון הרוחני הראשון ותזונה צמחונית או לא צמחונית. אתם צריכים לזכור שהכלל הוא בעצם כלל אימון, הוא לא עיקרון כדי ליצור חברה מושלמת או עולם מושלם. התכלית של הכלל היא למקד אתכם בדברים שאתם עושים – בפעולות שעליהן אתם אחראים באופן ישיר.

בנוסף, גם אם אתם עוקבים אחר הכלל ומתנהגים בתואם איתו, זה לא נותן לכם ביטחון מלא שלא תהיה לכם קארמה רעה בכלל. במילים אחרות, הכלל מנוסח בדרך שאומרת שאכילת בשר לא פועלת כנגד הכלל, אבל עדיין יש לכם את הקארמה של לאכול את הבשר של החיה, שהייתה חייבת למות כדי שתוכלו לאכול.

זאת אחת הסיבות לכך שיש מזמורים שנוצרות ונזירים קוראים מדי יום, כדי לעודד אותם להרהר על האוכל שהם אוכלים. הנזירים מהרהרים על כך שכאשר הם אוכלים הם למעשה לוקחים על עצמם חוב, ורק באמצעות התרגול הם יוכלו לפדות את החוב הזה. אתם לוקחים את הזמן ומהרהרים על כך שעצם העובדה שיש לכם גוף מעמיסה על המון יצורים אחרים, וההרהורים האלו נותנים לכם מוטיבציה למצוא שמחה שלא זקוקה להזין את עצמה. אחד מההרהורים שאג'אהן לי מציע הוא: לחשוב שכל הרוחות של החיות שאכלתם את הגוף שלהן יופיעו ויתהלכו סביבכם, בזמן המוות שלכם, ויבקשו חסדים וסגולות (Merit). אם לא יהיו לכם חסדים וסגולות לתת להן, הן ייקחו אתכם איתם. אבל אם יהיו לכם חסדים וסגולות שתוכלו להקדיש להן, הרוחות ישמחו לקחת את הסגולות והחסדים האלו במקום לקחת אתכם.

שאלה: אמרת שאכילת בשר לא נחשבת כשבירה של כלל התרגול שאוסר על הריגה. איך אתה יכול להגיד שאדם שצורך בשר לא משחק תפקיד ותומך

בהריגת הפרה? איך יכול להיות שזה לא נחשב לשבירה של כלל האימון שאוסר על הריגה?

תשובה: זה לא נכון להגיד אכילת בשר לא תומכת בהרג הפרה. זה לא המקרה. אכילת בשר כן תומכת בהרג, אבל כללי האימון הרוחני מכסים רק שני דברים: הדבר הראשון הוא הפעולות שאת עושה בעצמך, והדבר השני הוא הפעולות שאת נותנת הוראה לאנשים אחרים לבצע. כללי האימון כוללים רק את שני הדברים האלו. מעבר לכך, אם את מרגישה השראה לא לתמוך בתעשיית הרג הפרות, אז אל תאכלי בשר. אבל ההחלטה הזו היא מעבר לכללי האימון הרוחני. אנחנו לא מנסים ליצור חברה אידיאלית בעזרת כללי האימון הרוחני. אנחנו מנסים להתמקד ישירות בדברים שאנחנו עושים, כדי שההתנהגות האישית שלנו תהיה כזו שמעודד את התודעה להיכנס אל תוך ריכוז — כדי שלא נצטרך לחזור שוב אל התהליך הזה שמוכרח להמשיך להזין את עצמו, ולאכול. רק כשתאמני את התודעה שלך עד לנקודה שהיא כבר לא זקוקה להזין את עצמה היא באמת תוכל להיות טהורה.

שאלה: קיבלנו שאלה ארוכה מאימא לילד בן 14, שרצה להפוך להיות צמחוני. הילד לא אהב את העובדה שאימא שלו לא צמחונית והוא נתן לה הרבה, הרבה סיבות להפוך להיות צמחונית בעצמה. לא משנה כמה היא התווכחה איתו, הוא לא הקשיב לה. היא רצתה לדעת איך היא יכולה לדבר בהיגיון עם הילד.

תשובה: בעיקרון, הייתי אומר לילד, "אם אתה מספק את האוכל למשפחה, אז יש לך את הזכות להחליט איזה אוכל אנחנו מכינים. אבל עד שתגיע לנקודה הזו, האימא היא זו שמקבלת את ההחלטות בבית".

שאלה: מנקודת המבט של קארמה וכללי האימון הרוחני, מה אנחנו אמורים לחשוב על המתת חסד, למשל לסיים את הסבל של חיית מחמד במקום להאריך את חייה שלא לצורך?

תשובה: אין סיבה להאריך חיים שלא לצורך כדי לשמור על כללי האימון הרוחני. המשמעות היא שזה לא נחשב לעבירה על כללי האימון להפסיק את הפעולה של מכונת הנשמה לדוגמה. אם הגוף לא יכול לשרוד בכוחות עצמו, המוות שלו הוא לא פעולה של הריגה.

לעומת זאת, המתת חסד כן תיחשב כשבירה של כללי האימון הרוחני. רוב הרגשות שלנו בקשר לנושא של המתות חסד נובעים מהאמונה שיש לחיה רק גלגול חיים אחד, ולאחר שהיא מתה היא לא הולכת לסבול לאחר המוות. מנקודת המבט הבודהיסטית, לעומת זאת, החיה תעבור לגלגול חיים נוסף, ואין לכם מושג כמה סבל יהיה בגלגול החיים שיגיע. אבל אתם כן יודעים אם

לקחתם את ההחלטה להרוג את החיה או לא. לכן, מנקודת המבט של כללי האימון, הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לתת לחיה משככי כאבים ולנסות לשמור עליה במצב שהוא כמה שיותר חופשי מכאבים. תנו לטבע לעשות את שלו.

שאלה: שאלה שנייה: אם אני נמצאת מערכת יחסים קרובה עם אדם חולה והוא מבקש ממני להתלוות אליו לשוויץ או לבלגיה כדי לקבל עזרה בהתאבדות, האם זה נחשב כשבירה של כללי האימון הרוחני?

תשובה: זה לא יחשב כשבירה של כללי האימון, אבל עדיין, זה לקחת אדם אל מקום שבו את יודעת שהוא הולך להיהרג. לכן, הדבר הטוב ביותר יהיה לשתף אותו ברגשות שלך לגבי כל העניין. אם החבר עדיין רוצה שתצטרפי אליו, את יכולה להצטרף ולא לעבור על כללי האימון. לעומת זאת, בזמנו של הבודהה היו אנשים שבאמת נעזרו באנשים אחרים כדי להתאבד, ושכרו אדם אחר לדקור אותם למוות. לפי קוד ההתנהגות של הנוזרים, לגרום לאדם אחר להרוג זו פעולה שמביאה קארמה אפילו גרועה יותר מאשר פשוט להתאבד בעצמך, כי את גורמת לאדם הזה לקחת על עצמו את הקארמה של להרוג אותך.

שאלה: האם יש הבדל בין הקארמה של אדם שמת מסיבות טבעיות כמו התקף לב, לדוגמה, ובין אדם שמתאבד?

תשובה: מוות מסיבות טבעיות הוא תוצאה של קארמה מהעבר, בעוד שהתאבדות מתבססת על החלטה שאת לוקחת עכשיו. כשאת מתה מסיבות טבעיות, את פשוט מקבלת את התוצאות של קארמה מהעבר, בעוד שאם את מתאבדת, את יוצרת קארמה רעה חדשה.

שאלה: השאלה הבאה היא: האם יש הבדל בקארמה של אדם שמתאבד כתוצאה ממאורע לא נעים, כמו אכזבה רומנטית או איבוד של מקום עבודה, בשונה מאדם שמתאבד מכיוון שהוא סובל מדיכאון או חרדה?

תשובה: קשה למדוד את ההשלכות של פעולה אחת מסוימת, בגלל שכל פעולה כזו תלויה בפעולות רבות נוספות שהאדם הזה עשה בחייו. יש לי ידידה שהיא מתקשרת. כל חייה היא הייתה צריכה להתמודד עם הרבה רוחות של אנשים שנפטרו, ובכל המקרים בהם האיש או האישה נפטרו מהתאבדות, היא אומרת, תמיד יש רגע שהיא קוראת לו רגע ה-"אוי לא!". במילים אחרות, רגע שיש בו הרבה מאוד חרטה. לכן, כשזה אפשרי, אם את יכולה לעודד אדם לא להתאבד את עושה לו טובה גדולה.

שאלה: למה כללי האימון, או כללי המוסר, מבקשים מאתנו לא לצפות בהצגות.

תשובה: האיסור על צפייה בהצגות הוא רק כחלק משמונת כללי המוסר, שהם בעיקרון חמשת הכללים הראשונים בתוספת המרכיב של ריסון חושי. למשל, כשאתם לא צופים בהצגות, אתם קצת יותר מרסנים את העיניים שלכם. לא להקשיב למוזיקה זה לרסן מעט את האוזניים שלכם. לא להשתמש בבשמים זה לרסן את האף שלכם. לא לאכול לאחר צהריי היום זה לרסן מעט את הלשון שלכם. ולא לשכב על מיטות מפוארות זה לרסן את הגוף שלכם, מבחינת חוש המגע.

שאלה: כשאני חושב על העובדה שסבל מגיע מגורמים פנימיים בתודעה, זה גורם לי להרהר על העובדה שלא כל תחומי המקצוע תומכים בפיתוח של מיינדפולנס ויושרה מוסרית. אתה יכול בבקשה להבהיר את הנושא?

תשובה: יש דבר שנקרא פרנסה שגויה: פרנסה שמבוססת על שבירת כללי האימון הרוחני, פרנסה שמבוססת על פיתוח של איכויות לא-מיומנות בתודעה שלך או עבודה שבה אתה מנסה לעורר איכויות לא-מיומנות בתודעה של אנשים אחרים. לכן, אם אתה מבין שהפרנסה שלך היא פרנסה לא נכונה, פרנסה שגויה, זה יכול להיות רעיון טוב לשנות אותה, אם אתה יכול. פעם התפרסמה קריקטורה בעיתון *ניו יורק* בארצות הברית על הנושא הזה. בקריקטורה רואים שני גברים מחזיקים גופה, וכפות הרגליים של הגופה היו מצופות בבטון — במילים אחרות, הפושעים האלו סחבו את הגופה כדי להטביע אותה בנהר. אחד מהם אמר, "הלוואי שהיו דרכים אחרות להתפרנס". ובכן, יש דרכים אחרות.

שאלה: בחומרי הקריאה על יושרה מוסרית, ישנה סוטה, אנגוטרסה ניקאיה 8:40, שמדברת על הקארמה שפעולות מסוימות מחוללות. מה קורה אם התודעה משתנה וכבר לא עושה פעולות כאלו? האם עדיין נהיה חייבים להיות אחראים על הקארמה ההפוכה, הרעה, שעשינו בעבר?

תשובה: התוצאות של קארמה מהעבר עדיין יהיו שם, אבל — בהנחה שהקארמה בעבר הייתה רעה — הקארמה הטובה שמגיעה מכך ששינית את דעתך, ואת ההתנהגות שלך, תפצה על הרעה. תהיה סבלני כשהקארמה הרעה מבשילה ומניבה פירות, וזכור שהדבר החשוב ביותר הוא המצב של התודעה שלך כרגע. תוך כדי כך שאתה ממשיך לפתח רצון טוב בלתי מוגבל בתודעה, ומאמן את התודעה שלך לא לתת לכאב ולעונג להכריע אותה, הפעולות האלו, לכשעצמן, יהפכו את התוצאות של קארמה מהעבר לחלשות יותר. הן למעשה ישמרו עליך, ולא יתנו לך ליצור קארמה רעה חדשה ממש עכשיו.

שאלה: חטאתי. אני יודע שאני אלך לגיהנום בגלל המעשים שביצעתי בעבר. כל יום אני מנסה להיות עם כללי האימון הרוחני שלי, ואני גאה בכך,

אבל בחלומות ובסיוטים שלי, הדברים הרעים שעשיתי בעבר מופיעים בתודעה, ואני מרגיש חרטה גדולה. איך אני יכול להניח לתחושה הזו ולתת לה לחלוף, כדי שאוכל למות ללא בלבול? האם אני צריך ללכת לכל האנשים שפגעתי בהם ולבקש את סליחתם?

תשובה: חשוב להבין שרק בגלל שעברת על חוקי האימון הרוחני, זה לא אומר שאתה תגיע לגיהנום. כמו שהבודהה אמה, אם אתה מבין שעשית דברים רעים ואתה מחליט בליבך לא לחזור על הטעויות האלו שוב, ושומר על כללי האימון, הקארמה הטובה הזו יכולה להגן עליך – כך שלא תהיה מוכרח להגיע לגיהנום. הבודהה מוסיף ואומר שהתגובה הנכונה, כשאתה לומד לגבי כללי האימון הרוחני ומבין ששברת אותם בעבר, היא להגיד לעצמך, "אוקי, זאת הייתה טעות. הדברים שעשיתי לא היו דברים שטוב לעשותם, אבל אם אני ארגיש חרטה וייסורי מצפון, ייסורי המצפון האלו לא ימחקו את הטעויות שעשיתי". דרך הפעולה הטובה ביותר היא לקבל החלטה בתודעה שאתה מתכוון לרסן את עצמך בעתיד, ולהפיץ מחשבות של רצון טוב: רצון טוב כלפי האנשים שפגעת בהם, רצון טוב כלפי עצמך, ולאחר מכן רצון טוב כלפי כל היצורים החיים. לכן, בפעם הבאה שיש לך חלומות רעים בהם אתה מרגיש תחושות של חרטה או ייסורי מצפון, כשאתה מתעורר, תפיץ מחשבות של רצון טוב לכל מי שהופיע בחלום ואז רצון טוב לעצמך.

עכשיו, כשאתה נמצא בתהליך המוות, זה דומה לך שדלתות שונות נפתחות עבורך. אם יש דלת אחת שמובילה אל גיהנום, אל תגיד לעצמך, "חטאתי. אני אהיה מוכרח ללכת לגיהנום", בגלל שהמחשבה הזו תיקח אותך דרך הדלת הזו. תמשיך להזכיר לעצמך את הדברים הטובים שעשית מאז שהתחלת לקחת על עצמך את כללי האימון, ותמשיך להגיד לעצמך, "אני לא חייב ללכת לגיהנום". זה יעזור לך לעבור דרך דלת טובה יותר.

ובנוגע לבקשת סליחה מאנשים אחרים: נסה לשים את עצמך בנעליים שלהם. אם אתה חושב שהם יעריכו את העובדה שאתה מבין כעת את הנזק שגרמת להם, וזה ירגיע את התודעה שלהם לשמוע את ההתנצלות שלך, אז לך ובקש את סליחתם. אבל אם אתה חושב שזה רק יפריע להם לפגוש אותך שוב, והם מעדיפים שלא תתערב בחיים שלהם, אז תניח להם לנפשם. פזר הרבה מחשבות של רצון טוב לעברם, והסתפק בכך.

שאלה: אני רוצה להכין את עצמי לרגע המוות כדי שלא אגיע אל יעד רע. כיצד אני יכול להכין את עצמי, כך שלא אאמין לחבר המועצה בתודעה שלי שאומר שאני אדם רע?

תשובה: אחת הסיבות שאנחנו מתרגלים מדיטציה היא כדי שנהיה ערניים

ברגע המוות. אז, זכור, כל קול שעולה בתודעה הוא רק אחד מחברי המועצה – וכמתרגל מדיטציה, אתה צריך ללמוד לא להאמין לכל מה שחברי המועצה אומרים. זאת הסיבה לכך שאחד מנושאי המדיטציה הוא היזכרות ביושרה המוסרית ובנדיבות שלך. במילים אחרות, תרגול המדיטציה מלמד אותך כיצד להיות מיומן בלהיזכר בדברים האלו כשאתה צריך אותם.



התמדה

אתמול בלילה דיברנו על כך שהתשוקה להשקיע מאמץ בתרגול מתעוררת כשאתם פוגשים מורה אמין או מורה אמינה, ומחליטים שהדדמה שהם מלמדים היא הגיונית. יחד עם זאת, התשוקה לתרגל מגיעה גם מסיבות נוספות. בקאנון מסופר על קרוב משפחה של הבודהה שנפטר. הבודהה אמר שאם קרוב המשפחה שלו היה משקיע מאמץ בתרגול כשהוא היה צעיר, הוא היה הופך להיות אדם ער לגמרי. אם הוא היה משקיע מאמץ בתרגול כשהיה בגיל העמידה, הוא היה מגיע לדרגת התעוררות נמוכה יותר. אם הוא היה משקיע מאמץ בתרגול כשהיה זקן, הוא היה מגיע אל השלב הראשון של ההתעוררות. אבל הוא אף פעם לא השקיע מאמץ בתרגול, בכלל, אז הוא החמיץ את ההזדמנות שלו להשיג הארה בגלגול החיים הנוכחי.

זה סיפור מצמרר, שאמור לעורר בכם תשוקה: התשוקה לא לפספס את מה שניתן להשיג על ידי מאמץ אנושי. זאת התשוקה שעומדת בבסיס השלמות של התמדה, והיא נושא השיחה שלנו הערב.

המשמעות של המילה הפאלית להתמדה, *וִירִיָּה* (Viriya), יכולה להיות גם "אנרגיה" או "מאמץ". המילה וזה לחלק של מאמץ נכון בדרך הנאצלת כפולת השמונה. כפי שהבודהה מסביר, מאמץ נכון פועל באדיקות עם השקפה נכונה ומיינדפולנס נכון. השקפה נכונה אומרת לכם מה מיומן ומה לא. מיינדפולנס נכון עוזר לכם לזכור את הלקחים והשיעורים שלמדתם מהשקפה נכונה. מאמץ נכון הוא הגורם שמוציא לפועל את הלקחים האלו, הלכה למעשה, כדי שתוכלו לזנוח את החלקים השגויים של הדרך ולפתח את החלקים הנכונים במקומם. לכן, הערב אני רוצה להתייחס אל הדרכים השונות בעזרתן הבחנה, או השקפה נכונה, ומיינדפולנס נכון פועלים יחד כדי לפתח את השלמות של התמדה.

התמדה מקבלת הכוונה מהשקפה נכונה בארבע דרכים:

1. השקפה נכונה מאפשרת לנו *להבדיל* בין איכויות מיומנות ואיכויות לא-מיומנות.
2. היא מספקת לנו *מוטיבציה* לרצות להשקיע את המאמץ כדי לזנוח איכויות לא-מיומנות ולפתח איכויות מיומנות.
3. היא מלמדת אותנו את *סוגי* המאמץ שעשויים להיות מיומנים.

4. לבסוף, השקפה נכונה מאפשרת לנו להתאים את מידת המאמץ שאנחנו צריכים להשקיע בכל רגע נתון.

בואו נסתכל על כל אחת מהדרכים האלו:

הראשונה לא דורשת הסברים רבים, כי כבר דיברנו המון לגבי מה מיומן ומה לא-מיומן. איכויות לא-מיומנות הן אלו שמובילות אתכם לגרום לנוזק, איכויות מיומנות הם אלו שעוזרות לכם להימנע מגרימת נזק.

הדרך השנייה שבה יכולת ההבחנה מנחה את ההתמדה שלכם, לעומת זאת, מצריכה הסבר נוסף – כלומר, להבין כיצד הבחנה מספקת מוטיבציה. ישנן דרכים רבות שבעזרתן אתם יכולים לעורר בתוכם מוטיבציה לרצות לתרגל. הבודהה אומר שהאיכות העיקרית שעומדת בבסיס האיכויות המיומנות כולן היא אחריות זהירה. זוהי האיכות שעוזרת לכם לראות את הסכנות שעוללות להיגרם מכך שאתם פועלים בדרכים לא-מיומנות, ואת הרווחים שיכולים להגיע מכך שאתם פועלים בדרכים שהן כן. לדוגמה, אתם מתמקדים על החסרונות של תענוגות חושיים רגילים כדרך לעורר בכם מוטיבציה למצוא אושר שלא קשור לסיפוק החושים, כמו האושר של ריכוז התודעה – שהוא אושר גבוה ובטוח יותר.

כל שאר הדרכים לעורר מוטיבציה לתרגל נובעות מאחריות זהירה. למשל, אתם יכולים לעורר בתוכם מוטיבציה לתרגל על ידי פיתוח של חמלה. גם המוטיבציה הזו מבוססת על האיכות של אחריות זהירה, כי אתם מבינים שאתם תפיקו תועלת מהתרגול, ואנשים אחרים יפיקו תועלת גם כן. אחרי הכול, ככל שיהיו פחות תאוות בצע, דחייה ואשליה בתודעה שלכם, כך תסבלו פחות מהאיכויות האלו, וגם לאנשים סביבכם ייגרם פחות סבל כתוצאה מהפעולות שלכם.

דרך נוספת לעורר מוטיבציה היא לנסות לפתח חוש הומור בנוגע לזיהומים שלכם. אם אתם יכולים לראות אותם כמגוחכים, אז קל יותר לוותר עליהם. המוטיבציה הזו מבוססת על זהירות קשובה בגלל שחוש הומור בריא נובע מהיכולת שלכם לקחת צעד אחורה, להתבונן על הדברים בצורה אובייקטיבית, ולראות היכן הם אינם הולמים ולא הגיוניים. תשומת לב זהירה היא האיכות שמעוררת בכם השראה לקחת צעד אחורנית ולהתבונן.

רוב האנשים מפספסים את הדוגמאות ההומוריסטיות בקאנון הפאלי, בעיקר מכיוון שהן הכי נפוצות בוינאיה – החלק שעוסק בכללים עליהם הנזירים צריכים לשמור – ומעט מאוד מתרגלים שאינם נזירים קוראים את

החלק הזה בקאנון. לכל חוק יש סיפור רקע שמסביר את הסיבות שבגללן החוק גובש, ופעמים רבות יש בסיפורים האלו מרכיב הומוריסטי.

שימוש בהומור עוזר לכם לראות כמה מגוחכת תהיה הטעות אם תשברו את הכלל, וזה עוזר לכם לתפוס מרחק מכל תשוקה בתוכם שעלולה לגרום לכם לשבור אותו. זאת נקודת המבט האובייקטיבית שמגיעה מכך שאתם לוקחים צעד אחורה מהזהומים שלכם. שנית, קל יותר לחיות לפי מערכת כללים מסוימת כשאתם רואים שלאנשים שניסחו את הכללים היה חוש הומור בריא. זה עוזר לכם להבין את הכללים, ולהעריך את העובדה שהם לא עגמומיים או משעממים, ושלא קבעו אותם רק כדי להעניש.

לדוגמה, ישנו סיפור בוינאיה על נזיר עם כוחות על-טבעיים שניצח בקרב מול נחש יורק אש. האנשים שאינם נזירים שומעים על כך ורוצים לתת לנזיר תרומה כדי לקבל חסדים וסגולות. לכן, הם שאלו את הנזירים האחרים, "מה הדבר שניזרים בדרך כלל לא מקבלים כשהם יוצאים לקבל נדבות?" אבל, הם שאלו את הנזירים הלא נכונים. הנזירים השיבו, "אנחנו אך פעם לא מקבלים אלכוהול". אז, יום למחרת, כל אחד מהאנשים בעיר הביא כוס מלאה באלכוהול כדי לתת אותה כנדבה לנזיר שניצח את הנחש יורק האש. הנזיר עבר בין כל הבתים של האנשים, שתה את כל כוסות האלכוהול, אחת אחרי השנייה, ואז התעלף בשער הכניסה של העיר.

לאחר מכן, הבודהה הגיע עם קבוצה של נזירים וראה את הנזיר המעולף שרוי על הקרקע בשער הכניסה, אז הוא ביקש מהנזירים האחרים לסחוב אותו בחזרה אל המנזר. כשהגיעו למנזר, הם השכיבו את הנזיר השתוי על הקרקע, כך שראשו פנה לכיוון הבודהה. עכשיו, הנזיר שיכור לגמרי ולא יודע היכן הוא נמצא, אז הוא זו והתגלגל מצד לצד ובסופו של דבר נשכב כך שהרגליים שלו פנו היישר אל עבר הבודהה. בהודו, להפנות את כפות הרגליים אל אדם אחר זה סימן לחוסר כבוד, אז הבודהה שואל את הנזירים, "בעבר, הנזיר הזה הראה לי כבוד נכון?" הנזירים השיבו, "כן". "האם הוא מראה לי כבוד עכשיו?" "לא". "האם הוא יצא לקרב נגד נחש יורק אש?" "כן". "האם עכשיו הוא מסוגל לצאת לקרב נגד סלמנדרה?" "לא". זאת הסיבה שלנזירים יש חוק שאוסר על שתיית אלכוהול. לכן, הומור הוא דרך נוספת לעזור בכם מוטיבציה כדי לרצות לעשות את הדבר המיומן: במילים אחרות, אתם משתמשים בחוש ההומור שלכם כדי לראות עד כמה המזהמים שלכם מגוחכים.

דרך נוספת לעזור מוטיבציה היא לקבל השראה מהדוגמה האישית של הבודהה והמורים הגדולים, בגלל שהם מרחיבים את האופקים שלכם, ונותנים לכם רעיונות חדשים בנוגע לדברים שבני אנוש מסוגלים להשיג. יש סיפור

בקאנון על נזיר חולה שנמצא בטבע הפראי. הנזיר שואל את עצמו, "האם כדאי לי לנסות לחזור אל העיר כדי למצוא רופא?" ואז הוא חושב על דוגמתו האישית של הבודהה והתלמידים הנאצלים הגדולים, שטיפלו במחלות שלהם על ידי כך שפיתחו את גורמי ההארה וחמשת הכוחות. לכן, הנזיר מחליט, "אני אנסה לעשות את זה, גם כן. אני אשאר בטבע הפראי".

דרך נוספת לעורר מוטיבציה היא על ידי פיתוח הגרסאות הבריאות של איכויות להן הטקסטים המוקדמים קוראים *תאווה* ו-*גאווה*. במילים אחרות, אתם חושבים, "אנשים אחרים יכולים להשיג את ההתעוררות. גם אני אשמח להשיג אותה". זאת תאווה בריאה. "הם בני אנוש, אני בן אנוש. הם יכולים לעשות את זה, אז למה שאני לא אוכל?" זאת גאווה בריאה. למרות שבסופו של דבר אתם צריכים לינוח את האיכויות של גאווה ותאווה, יש שלבים בדרך בהם אתם צריכים להשתמש בגרסאות הבריאות של האיכויות האלו כדי לשכנע את עצמכם שמטרת התרגול היא ראויה, ושאתם מסוגלים להשיג אותה.

יש אפילו כמה מקרים בקאנון בהם הבודהה ממליץ על כמה מוטיבציות שהן די לא-מיומנות כדי לגרום לעצמכם לעשות משהו מיומן. למשל, כשמאוד קשה להרגיש רצון טוב כלפי אדם עליו אתם כועסים: אתם יכולים להזכיר לעצמכם שאם תפעלו בתואם עם הכעס, אתם ככל הנראה תעשו משהו טיפשי, וזה ישמח את האויבים שלכם. האם אתם רוצים לשמח את האויבים שלכם?

זאת לא המחשבה המיומנת ביותר — למעשה, היא די זדונית — אבל היא יכולה למנוע התנהגויות לא-מיומנות. גם המחשבה הזו מבוססת על תשומת לב זהירה: התשוקה להיעזר באיכות שהיא מעט לא-מיומנת כדי להימנע מאיכות שהיא פוגענית ולא-מיומנת אף יותר.

במקרה האישי שלי, כשהייתי נזיר בתאילנד, התחלתי להבין שחלק מהאנשים שם מסתכלים על נזירים מערביים כסוג של פילים רוקדים: עצם העובדה שפילים יכולים לרקוד היא מספיקה, אבל האנשים בתאילנד לא חשבו שפילים מסוגלים לרקוד כמו שצריך. באופן דומה, היו אנשים שאמרו, "האם הנזירים המערביים האלו באמת יכולים להבין את הדמה?" לכן, אמרתי לעצמי, "אני אוכיח להם". אולי זו לא המחשבה המיומנת ביותר שיכולתי לחשוב, אבל היא גרמה לי לתרגל מדיטציה הרבה יותר.

עכשיו, שימו לב שכל סוגי המוטיבציה האלו זקוקים לתחושה בריאה של אני. זאת נקודה שחייבים להדגיש אותה פעמים רבות. אנחנו שומעים הרבה מאוד על דברי הלימוד של לא-אני, ונוטים לשכוח שהבודהה אמר שאנחנו

צריכים לנסות להפוך את האני למחסה של עצמו. הדרך להשיג את זה היא על ידי פיתוח של תחושת אני בריאה: להרגיש שאתם אחראיים, מסוגלים, ושתפיקו תועלת מהפיתוח של פעולות מיומנות. בנוסף, זה מצריך שתהיה לכם תחושה איתנה ויציבה של אני שמוכנה להודות בטעויות וללמוד מהן.

ישנה אוניברסיטה רפואית בארצות הברית שבה אפשר להתמחות בניית מוח. עכשיו, לכל הסטודנטים שמגישים מעומדות כדי ללמוד להיות מנתחי מוח יש ציונים טובים, כמובן, אבל לא כל הסטודנטים שיש להם ציונים טובים בסופו של דבר גם יהיו מנתחי מוח טובים. לכן, המנהלים באוניברסיטה ניסו למצוא דרך לשאול את השאלות הנכונות במהלך ראיון הקבלה, כדי לסנן את האנשים שבסופו של דבר לא יהיו מנתחי מוח טובים. המנהלים גילו שתי שאלות שהן טובות במיוחד לסינון: הראשונה היא, "האם אתה יכול לספר לנו על טעות שעשית לאחרונה?" אם המועמד או המועמדת ענו, "לא, אני לא יכול לחשוב על טעויות כלשהן שעשיתי לאחרונה". הם היו נדחים ולא מתקבלים ללימודים. השאלה השנייה, "אם היית צריך לעשות את הפעולה הזו שוב, איך היית פועל אחרת?" אם המועמד או המועמדת לא הצליחו לחשוב על דרך פעולה אחרת, הם היו נדחים. במילים אחרות, המנהלים חיפשו אנשים שיכולים לזהות טעויות ולחשוב כיצד לא לחזור על הטעויות האלו שוב. אלו האנשים שבסבירות הגבוהה ביותר יהפכו להיות מנתחי מוח טובים. היכולת הזו להכיר בטעויות ולתקן אותן מצריכה תחושת עצמי מאוד איתנה ויציבה — שלא מרגישה מאוימת להכיר בטעויות, וגם לא מנסה להכחיש אותן.

למעשה, אתם צריכים להיות גאים על כך שאתם מוכנים ללמוד מטעויות. הנושא הזה קשור לדבר לימוד אחר שהבודהה נתן לבנו ראהולה. הבודהה אמר לו, "לפני שאתה מודט, נסה להפוך את התודעה שלך להיות כמו האדמה. אנשים זורקים דברים מגעילים על האדמה, אבל האדמה לא מגיבה". הבודהה אמר אותו הדבר בנוגע לרוח, אש ומים. הרוח יכולה להעיף דברים מגעילים מצד לצד, אבל הרוח לא נגעלת מהם. אפשר להשתמש במים כדי לשטוף ולנקות דברים מלוכלכים, אבל המים לא מתרגזים מכך. אש שורפת דברים מגעילים, אבל האש לא נגעלת מהם. באופן דומה, צריכה להיות לכם גישה יציבה ומוצקה בקשר לטעויות העבר שלכם, כדי שתוכלו לראות אותן. אם אתם יכולים להודות בטעויות בלי להתערער מהן, אתם תשימו את עצמכם בעמדה שממנה אתם יכולים ללמוד מהטעויות האלו.

אלו, אם כן, הן חלק מהדרכים שהבחנה נותנת הנחייה והדרכה כיצד לעורר בכם מוטיבציה, כדי שתוכלו להשקיע מאמץ בתרגול.

בנוגע לסוגים השונים של מאמץ מיומן, בעיקרון יש ארבעה:

1. המאמץ המיומן הראשון הוא למנוע מאיכויות לא-מיומנות להופיע.
2. השני הוא לזנוח איכויות לא-מיומנות שכבר הופיעו.
3. השלישי הוא לפתח איכויות מיומנות שעדיין לא הופיעו.
4. והרביעי הוא לפתח ולשמר איכויות מיומנות שכבר הופיעו.

עכשיו, חשוב שנבחין שישנם ארבעה סוגים שונים של מאמץ נכון. לרוב אנחנו שומעים שיש רק סוג אחד, שהוא לשחרר ולהניח לדברים. לשחרר ולהניח, לשחרר ולהניח. אבל יש הרבה דברים שאתם לא צריכים לשחרר ולהניח, או שעליכם קודם כל לפתח – לפני שתוכלו לשחרר ולהניח להם לאחר מכן. לדוגמה, כשריכוז מתעורר בתודעה, אתם לא משחררים אותו או מניחים לו, ואז חושבים לעצמכם שהשגתם תובנה אל תוך הארעיות של הריכוז שלכם. כשריכוז מתעורר בתודעה, אתם צריכים לשמר ולפתח אותו עוד יותר. כשאתם עושים את זה, אתם פועלים מתוך מאמץ נכון.

בין ארבעת סוגי המאמץ השונים האלו, הסוג שהכי פחות מדברים עליו הוא פעולת המניעה, לכן זה סוג המאמץ שאני רוצה להתמקד בו הערב.

דרך אחת למנוע מאיכויות לא-מיומנות להתעורר בתודעה היא להפעיל ריסון על החושים שלכם. במילים אחרות, כשאתם מסתכלים על משהו או מקשיבים למשהו, שאלו את עצמכם, למה? מהי התכלית לשמה אתם מסתכלים? מהי המטרה? אתם גם יכולים לשאול שאלה אחרת: "איזה חבר במועצת התודעה אחראי על ההסתכלות או על ההקשבה?" רק אם אחד מחברי המועצה המיומנים אחראי על ההסתכלות או ההקשבה, אז ראוי שתמשיכו להסתכל או להקשיב. למשל, אתם הולכים במורד הרחוב, רואים משהו שאתם מאוד רוצים לקנות, ומסתכלים עליו בדרך שמחמירה ומעודדת את התאוה שלכם. עליכם לשאול את עצמכם, "האם אני באמת צריך את הדבר הזה?" ואם אתם מבינים שאתם לא באמת צריכים אותו, אז כדאי שתסתכלו עליו בדרך שעוזרת לערער את התאוה שלכם ולהפחית אותה.

בימנו, רוב הבעיות בקשר לריסון חושי לא באמת מתעוררות כשאנחנו הולכים במורד הרחוב. הן מתעוררות כשאנחנו מדליקים את המחשב או מסתכלים על הטלפון שלנו. אתם חייבים להזכיר לעצמכם: הדברים האלו לא מדליקים את עצמם, אתם מדליקים אותם. ואתם צריכים לשאול את עצמכם למה. אם אתם לא באמת ברורים לגבי הסיבה, אל תדליקו אותם. בדרך זו אתם יכולים למנוע הרבה מצבים תודעתיים לא-מיומנים.

דרך נוספת למנוע מאיכויות לא-מיומנות להתעורר בתודעה היא להרהר

על נושא לו הבודהה קרא *ארבעת צרכי החיים ההכרחיים*. כדי לחיות, אנחנו תלויים בארבעה צרכים הכרחיים: אוכל, ביגוד, מחסה ותרופות. בכל פעם שאתם משתמשים באחד מהדברים האלו או חושבים על לקנות דברים חדשים, עליכם להבין שיש להם תכלית ראויה – כלומר, להשתמש בארבעת הצרכים ההכרחיים כדי לעזור לכם לפתח איכויות תודעתיות מיומנות. אם אתם עומדים להשתמש בהם בדרכים שמעוררות איכויות לא-מיומנות, אתם עושים בהם שימוש לרעה. לכן, זה טוב להרהר על הצרכים ההכרחיים האלו בעזרת המחשבות האלו בתודעה, בכל פעם שאתם משתמשים בהם. זה יסיר הרבה התנהגויות לא-מיומנות.

למשל, כשאתם יוצאים לקנות אוכל, תזכירו לעצמכם שאתם אוכלים רק כדי לשמור על הגוף חי ובריא. כל דבר מעבר לכך יהיה בזבוז של המשאבים שלכם – משאבים שניתן להפנות לתכלית טובה יותר. בנוסף, אתם מעמיסים שלא לצורך על אנשים אחרים. טוב להרהר על הדברים האלו מדי יום. דרך נוספת למנוע מאיכויות לא-מיומנות להתעורר בתודעה היא להקדיש כמה רגעים, בסיום המדיטציה שלכם מדי בוקר, כדי לחשוב על הדברים שאתם מצפים שיקרו במהלך היום. אם אתם צופים שיהיו סיטואציות בהן אתם עלולים להגיד או לעשות משהו לא-מיומן, שאלו את עצמכם, "איך אני יכול להתכונן למצב הזה כך שלא אעשה משהו לא-מיומן?" תריצו כמה תרחישים בתודעה שלכם, עד שתצליחו לחשוב על דרך מיומנת כדי להימנע מלעשות או להגיד משהו לא-מיומן, גם אם אנשים סביבכם עושים או אומרים דברים שבדרך כלל מרגיזים אתכם. לרוב, אנחנו מדגישים יתר על המידה את רגע ההווה בתרגול המדיטציה ושוכחים שאנחנו יכולים להיעזר בתרגול כדי להתכונן לעתיד – וזו דרך לגיטימית לחלוטין להיעזר בתרגול.

אלו הן כמה מחשבות על סוגי המאמץ השונים. בנוגע לכמות המאמץ, אתם מנסים למצוא מאמץ שהוא בדיוק נכון, וזה יהיה תלוי בשני גורמים: הגורם הראשון הוא סוג המשימה, והשני הוא כמות האנרגיה שיש לכם.

בהתייחס לסוג המשימה שעומדת לפניכם, הבודהה אומר שהגורמים לסבל בתודעה מגיעים בשתי צורות. חלק מהגורמים יחלפו בקלות אם פשוט תתבוננו בהם, ובמקרים האלו אתם רק מתבוננים על גורמי הסבל עם השתוות הנפש. לעומת זאת, יש גורמי סבל אחרים בתודעה שיתכננו עליכם בחזרה, ישר בעיניים, כשאתם רק מתבוננים עליהם עם השתוות הנפש. הם לא חולפים בקלות. אין להם תחושה של בוש. לכן, הבודהה אמה, זה הזמן שבו אתם צריכים "להפעיל פבריקציה". זכרו מהם שלושת סוגי הפבריקציה: אתם לומדים לנשום בדרך מסוימת, אתם לומדים לדבר לעצמכם בדרך מסוימת,

ואתם מביאים תפיסות חדשות לנושא שאתם מתמודדים איתו. זה מצריך מכם לפרק את המצב התודעתי הלא-מיומן שלכם, לבחון אותו במסגרת שלושת סוגי הפבריקציה, ואז להשתמש בגרסאות מיומנות של שלושת הפבריקציות האלו כדי ליצור מצב מיומן במקומו.

לסיכום, אלו הם המקרים בהם כמות המאמץ שהיא בדיוק נכונה תהיה תלויה במשימה שלפניכם.

הגורם השני הוא כמות האנרגיה שיש לכם. ישנו סיפור בקאנון על גבר צעיר שגידלו אותו ברכות ובעדינות, עד כי כך שגדל שיער על סוליות כפות הרגליים שלו כי הן היו מאוד עדינות. הסיפור הוא די ארוך, אבל בסופו של דבר הגבר הצעיר הזה לקח על עצמו את נדרי הנזירות והפך לנזיר. ערב אחד, בזמן שתרגל מדיטציית הליכה, הוא תרגל כל כך באינטנסיביות עד שכפות רגליו התחילו לדמם. הוא הרגיש מתוסכל, ואז ישב וחשב, "אולי כדאי שאוותר על הנזירות ואפשוט את גלימת הנזיר. אני עדיין יכול לעשות מעשים טובים ולקבל סגולות וחסדים גם כמתרגל שאינו נזיר". ובכן, הבודהה היה על פסגת גבעת הנשרים ואז נעלם משם והופיע מחדש ממש מול הנזיר. הבודהה אמר, "האם חשבת עכשיו לפשוט את גלימת הנזיר?" אתם יכולים לדמיין את זה? אתם יושבים, מתרגלים מדיטציה ואז חושבים, "אולי אדיף שאוותר", ופתאום, הבודהה מופיע ישר מולכם. אז, הנזיר הצעיר ענה, "כן, ככה חשבתי".

הבודהה שאל אותו, "כשהיית אדם מן השורה, שאינו נזיר, האם היית מיומן בלנגן בלאוטה?" הנזיר ענה, "כן". הבודהה אמר, "כשכיוונת את המיתרים של הלאוטה בהגזמה, עד שהיו מתוחים מדי, האם הלאוטה נשמעה טוב?" "לא". הנזיר ענה. הבודהה שאל, "וכשהמיתרים היו רפויים מדי, האם היא נשמעה טוב?" הנזיר ענה, "לא". הבודהה שאל, "ומה קרה כשהמיתרים היו מתוחים בדיוק במידה הנכונה? האם הלאוטה נשמעה טוב?" "כן". לאחר מכן, הבודהה סיכם ואמר, "באופן דומה, כאשר אתה מתרגל מדיטציה, אתה מכוון את המאמץ שלך על פי רמת האנרגיה שיש לך, ואז אתה מכוון את שאר הכוחות שלך — את ההשתכנועות, המיינדפולנס, הריכוז וההבחנה — אל רמת המאמץ, וכך התרגול שלך יתקדם כמו שצריך".

באופן דומה, כשאתם מתרגלים מדיטציה בבית — היה לכם יום ארוך, אתם עייפים, וכל מה שאתם מסוגלים לחשוב עליו זה לישון — זה לא הזמן להגיד, "אני לא אקום מהמדיטציה הזו עד שאשיג את ההתעוררות המלאה". אתם אומרים לעצמכם, "אוקי, אני אשב ואתרגל למשך שעה" — או למשך פרק הזמן שהחלטתם לגביו — "ואנסה לא להירדם". לעומת זאת, בזמנים

אחרים כאשר יש לכם יותר אנרגיה וקבעתם לתרגל למשך חצי שעה, אם אתם שומעים את הצלצול שמודיע על סיום התרגול, תנו לעצמכם עוד חצי שעה של תרגול.

זאת הדרך לקבוע את כמות המאמץ שמרגישה בדיוק נכונה, בהתבסס על כמות האנרגיה שיש לכם.

לסיכום, אלו הן ארבע הדרכים השונות בעזרתן הבחנה מספקת הכוונה למאמץ ולהתמדה שלכם.

- על ידי כך שהיא מבדילה בין פעולות מיומנות ולא-מיומנות.
- על ידי כך שהיא נותנת לכם רעיונות כדי לעורר מוטיבציה.
- על ידי כך שהיא מצביעה על ההבדלים בין סוגי המאמץ השונים.
- על ידי כך שהיא עוזרת לכם לקבוע את כמות המאמץ שהיא בדיוק נכונה.

כדי שההתמדה שלכם תהיה נכונה, עליה לקבל הכוונה והדרכה מהשקפה נכונה – כדי שתראו אלו עניינים בחיים הם חשובים, ואלו איכויות בתודעה ישאירו אתכם על הדרך. זכרו, מאמץ נכון מתמקד באיכויות מיומנות ובאיכויות לא-מיומנות בתודעה, וכפי שהבחנה שלכם מלמדת, התודעה היא הגורם החשוב ביותר בחייכם. לכן, התודעה היא המקום שבו אתם צריכים לרכז את המשאבים שלכם. הבחנה גם מלמדת אתכם כיצד להבין ולבחור את סוגי המאמץ הנכונים כדי שתוכלו להשיג את המטרה.

עכשיו, מיינדפולנס נכון זוכר את הלקחים האלו ושומר עליכם ערניים, כדי שתוכלו ליישם אותם כל הזמן. זאת הדרך שבה המיינדפולנס שלכם עובד ביחד עם הבחנה. מעניין לציין שבפאלית המילים עבור מיינדפולנס והבחנה, *סְטִי ו־פֶּנְיָא*, כאשר אתם מצרפים אותן יחד – *סְטִיפֶנְיָא* – יוצרות מילה שהמשמעות שלה היא "אינטליגנציה". במקרה הזה, אנחנו מדברים על סוג מסוים של אינטליגנציה: אתם ערניים לפעולה שיש לעשותה, התודעה שלכם נוכחת ומודעת כדי לזכור מהי הפעולה שראוי לעשותה, ואתם משתמשים בידע שלכם כדי להשיג מטרה שהיא טובה. אינטליגנציה אמיתית זקוקה ליותר מאשר רק מיינדפולנס והבחנה. היא זקוקה למאמץ. במילים אחרות, אם אתם לומדים משהו אבל לא מנסים לזכור אותו, זו לא באמת אינטליגנציה. אם אתם לומדים וזוכרים אבל לא מנסים לפעול, הלכה למעשה, גם זו לא באמת אינטליגנציה. רק כשאתם לומדים, מנסים לזכור, ולאחר מכן מנסים לפעול הלכה למעשה לפי מה שלמדתם: אתם באמת משתמשים

באינטליגנציה שלכם. זאת הנקודה שבה המאמצים וההתמדה שלכם, הופכים להיות השלמות של התמדה.

שאלות

שאלה: כיצד אני יכול לתרגל מדיטציה כדי להתגבר על עצלנות בחיי היומיום?

תשובה: אג'אהן מהא בואה אמר פעם שהשאלה האהובה עליו היא, "מהי הדרך הכי קלה כדי להתגבר על עצלנות?" אתם צריכים להזכיר לעצמכם שאם אתם רוצים להשיג דברים טובים בחיים, אתם חייבים להשקיע את המאמץ. חשבו על הדברים הרעים שקורים לאנשים עצלנים, הדברים שהם מפספסים, ואז חשבו על הדברים הטובים שמגיעים מכך שאתם משקיעים מאמץ.

שאלה: למה אנחנו מזינים את עצמנו על ידי מעגלי קסמים שליליים? בהם אנחנו עושים דברים שאנחנו יודעים שלא טובים עבורנו.

תשובה: יש חלק בתודעה שלא באמת מאמין שהדברים הטובים בשבילכם הם באמת טובים. אתם צריכים למצוא את החלק הזה בתודעה ולשאול אותו, "למה? מה המשיכה בלהיות עצלן?"

שאלה: יש לי פגמים פסיכולוגים רבים, לרבות עצלנות, רצון רע והיאחזות בחפצים חומריים. מה אני יכול לעשות כדי להילחם בהם?

תשובה: בנוגע לרצון רע, נסה לפתח באופן מודע מחשבות של רצון טוב, וזה יגרום לחברי המועצה בתודעה שאוהבים רצון רע להתלונן. לאחר מכן, אתה תוכל להיכנס להידברות איתם. שאל אותם, "למה אתם אוהבים רצון רע? למה יש לכם כוונות רעות? מה תרוויחו מהן? רצון רע הוא אוכל גרוע לתודעה". בנוגע להיאחזות בחפצים חומריים, מסור חפצים כדרך לאמן את התודעה. גם כאן, חלק מהתודעה יתלונן, ואז אתה יכול להיכנס להידברות איתו. בנוגע לעצלנות, תן לעצמך פרסים קטנים על כך שאתה יותר אנרגטי, ובהמשך האנרגיה שלך תתחיל לצבור מומנטום.

שאלה: אם מחשבות לא-מיומנות מתעוררות בתודעה ואני מכיר בכך שהן לא-מיומנות, האם עדיין יש להן השפעה קרמאיתית לא טובה? **תשובה:** לא.

שאלה: במילים אחרות, האם התעוררותן של מחשבות לא-מיומנות גורמת לקארמה רעה או רק התגובה שלנו אל המחשבות האלו גורמת לה?

תשובה: זאת התגובה שלנו למחשבות לא-מיומנות שעלולה לגרום לקארמה רעה. העובדה שהמחשבות מתעוררות היא תוצאה של קארמה ישנה, אבל הקארמה החדשה שלך נקבעת לפי מה שאתה עושה עם המחשבות הלא-מיומנות האלו. אם אתה מבחין במחשבה והיא חולפת ומתפוגגת, או אם אתה חושב מחשבות מיומנות כדי לפעול כנגד המחשבות הלא-מיומנות, ועל ידי כך גורם להן לחלוף, אזו הקארמה החדשה תהיה טובה.



יום שישי
בוקר

מיינדפולנס

אתמול בערב דיברנו בקצרה על התפקיד של מיינדפולנס בפיתוחה של התמדה. הבוקר, אני רוצה להתייחס לנושא הזה בצורה מפורטת יותר, מכיוון שיש הרבה חוסר הבנה סביב הנושא של מיינדפולנס.

לרוב אנחנו שומעים שמיינדפולנס הוא מצב תודעתי של קבלה ואי-תגובתיות, ושהוא מאוד קרוב להשתוות הנפש. אבל למעשה, לפי הדרך שהבודהה מלמד מיינדפולנס – כיכולת של הזיכרון – מיינדפולנס הוא תכליתי. כאשר אתם מפתחים את המיינדפולנס שלכם, אתם למעשה שומרים דברים מסוימים בתודעה כי יש לכם תכלית, מטרה – והתכלית היא להגן על ההתנהגויות ועל המצבים התודעתיים שלכם מלהיות לא-מיומנים. כמו שהבודהה אמר, כשמיינדפולנס נמצא בשליטה – במקרה שישנה התנהגות לא-מיומנת, במחשבה, בדיבור או במעשה שעדיין לא השגתם שליטה מלאה לגביה – המטרה של מיינדפולנס היא לעזור לכם להיות קשובים, כלומר להמשיך לזכור, לנסות להשיג שליטה מלאה לגביה. אם כבר השגתם מומחיות ושליטה לגביה, אתם מנסים להגן על המומחיות והשליטה שלכם, לשמר אותן, ולפתח אותן במלאות. במילים אחרות, במקום רק להתבונן על איכויות מיומנות מגיעות ואז חולפות, אתם ממשיכים לזכור לנסות לגרום לאיכויות האלו להגיע, ולמנוע מהן לעזוב. זה התפקיד של מיינדפולנס.

הבודהה מדבר לעיתים קרובות על התרגול של מיינדפולנס כסוג של הגנה ומחסה, והוא מספק מגוון אנלוגיות כדי להמחיש את סוגי ההגנה השונים שמיינדפולנס מספק.

ראשית, מיינדפולנס שומר עליכם על ידי כך שהוא מציב לכם גבולות. כדי להמחיש את התפקיד הזה של מיינדפולנס, הבודהה נותן את האנלוגיה של שליו. במצבם הנורמלי, שלווים חיים בשדות חרושים, שיש בהם אבנים הפוכות. אבל קרה המקרה, ושלו אחד נדד הרחק משטח המחיה שלו. נץ צלל מטה, תפס את השליו ולקח אותו מעלה. השליו התלונן, "אוי, אין לי חסדים וסגולות! אם הייתי נשאר בשטח המחיה הטבעי שלי, הנץ הזה לא היה מהווה תחרות עבורי!" הנץ שמע את הדברים וכעס על השליו החוצפן, ואז אמר, "אבל היכן שטח המחיה הטבעי שלך נמצא?" השליו ענה, "שדה חרוש, שיש בו אבנים הפוכות".

הנץ שחרר את השליו: "לך. לך לשטח המחייה שלך, אבל גם שם אתה עדיין לא תצליח להתחמק ממני". אז, השליו נכנס אל תוך השדה, עמד על סלע גדול, והתחיל להתגרות בנץ, "בו תפוס אותי, נץ שכמותך! בו! תפוס אותי, נץ שכמותך!" הנץ שוב צלל מטה כדי לתפוס את השליו, אבל ברגע שהשליו ראה שהנץ צולל לעברו בשיא המהירות, הוא נכנס מתחת לאבן והתחבא. הנץ ריסק את החוזה שלו על האבן ומת בו במקום.

הבודהה מסביר שבאנלוגיה הזו השדה משול לביסוס של מיינדפולנס, בעוד שהאזור מחוץ לשדה משול למחשבות על תענוגות חושיים. הנץ משול למזהמים שלכם. אם המחשבות שלכם לא נשארות תחומות בגבול, אז המזהמים שלכם יכולים לתפוס אתכם. זה אחד מהדברים שמיינדפולנס עושה: הוא שומר על המחשבות שלכם בתוך גבולות מוגדרים. אתם זוכרים מה מיומן, אתם זוכרים מה לא-מיומן ואתם זוכרים שאתם מוגנים רק כשאתם נשארים בתוך הגבולות של פעולות מיומנות — אז אתם זוכרים לעשות את מה שנדרש כדי לשמור על המחשבות שלכם בתוך גבולות בטוחים.

אנלוגיה נוספת שהבודהה משתמש בה כדי להעביר את אותה הנקודה היא דימוי של שומר גבול שעומד בשער הכניסה של מבצר. המבצר ממוקם על הגבול של מדינה מסוימת, ותמיד ישנה סכנה שמרגלי האויב עלולים לחזור אל תוך המבצר. לכן, שומר הגבול חייב לזהות מי מבין האנשים שנכנסים פנימה הוא חבר ומי לא, ולשמור שהאנשים שאינם חברים לא ייכנסו. עכשיו, אם מיינדפולנס היה פשוט קבלה, שומר הגבול היה עומד בכניסה לשער ורק מבחין באנשים שנכנסים למבצר ובאנשים שיוצאים ממנו. אם מרגל היה מגיע, שומר הגבול היה אומר, "אהה, הנה מרגל". חלק מהמרגלים, כשמוזהים אותם, עשויים לברוח, אבל מרגלים רבים היו פשוט נכנסים אל תוך המבצר. הנקודה שהאנלוגיה הזו של הבודהה מנסה להעביר היא שמיינדפולנס חייב להיות אקטיבי — כדי שיוכל לזהות דברים לא-מיומנים ולשמור עליהם מחוץ לתודעה. זוהי אנלוגיה נוספת כדי להמחיש את התפקיד שיש למיינדפולנס בשמירה על המחשבות שלכם בתוך גבול תחום.

הדרך השנייה שבה מיינדפולנס מגן עליכם היא על ידי כך שהוא משאיר אתכם ממוקדים בדברים החשובים. הוא מזכיר לכם שהדבר החשוב ביותר שיש לכם כרגע הוא מצב התודעה שלכם, ואם מחשבות לא-מיומנות כלשהן נכנסות פנימה, אל תוך התודעה, העדיפות הראשונה שלכם היא להוציא את המחשבות האלו החוצה. הבודהה ממחיש את הנקודה הזו עם אנלוגיה של אדם שהראש שלו עולה בלהבות. המיינדפולנס שלו ממוקד בלכבות את האש תיכף ומיד. הוא לא מסתפק רק בהתבוננות — הוא לא מסתכל על הלהבות

ומבחינ בצבעים היפים שלהן – הוא זוכר שהוא חייב לכבות את האש, ושהוא לא יכול לתת לשום דבר אחר להסיח את דעתו. זאת הדרך השנייה שבה מיינדפולנס מגן על התודעה שלכם: הוא שומר על סדר העדיפות שלכם בתודעה, ושומר שתהיו ממוקדים במשימה שלפניכם.

הדרך השלישית שמיינדפולנס מגן עליכם היא בכך שהוא מזכיר לכם תמיד להיות חדי הבחנה, ללמוד מהפעולות שלכם ולראות מה מצליח ומה לא. במילים אחרות, מיינדפולנס לא רק שומר עליכם בתוך גבולות תחומים, הוא גם מזכיר לכם שההגנה הטובה ביותר מגיעה מידע – והדרך הטובה ביותר להשיג את הידע הזה היא ללמוד מהפעולות שלכם. הנושא הזה קשור לנקודה שהזכרנו קודם: שהבודהה חיפש אחר שתי תכונות אצל התלמידים שלו: אחת, שהתלמידים יהיו כנים בקשר לפעולות שלהן, ושתיים, שהתלמידים יהיו כנים בקשר לתוצאות הפעולות שלהם. שתי האיכויות האלו עומדות בבסיס התפקיד של מיינדפולנס כמגן.

אלו, אם כן, הן חלק מהדרכים בעזרתן מיינדפולנס מספק לכם הגנה, בזמן שאתם חיים את חייכם ומקבלים החלטות. אתם צריכים לזכור: אנחנו לא חיים בעולם דטרמיניסטי שבו כל הפעולות שלנו קבועות מראש – יש לנו טווח בחירה ברגע ההווה כדי לבחור מה כדאי לנו לעשות ומה לא כדאי לעשות – והסבל שהכי מעיק על התודעה הוא הסבל שמגיע מהבחירות שלנו. זאת הסיבה שזה מאוד חשוב לדעת את הדרכים השונות שבאמצעותן אנחנו מפברקים את חווית הרגע הנוכחי שלנו: באמצעות הדרך שבה אנחנו נושמים, הדרך שבה אנחנו מדברים אל עצמנו, ובאמצעות התפיסות והתחושות שאנחנו שומרים בתודעה ומתמקדים בהן. וכמו שאמרנו, הפבריקציות האלו ממלאות תפקיד חשוב בלהוביל אותנו אל סבל, או הרחק מסבל. זכרו, יש לכם יכולת בתוכם להביא לשינוי, ולבחור האם תסבלו או לא. במילים אחרות, אתם יכולים להפעיל יותר שליטה על כיצד אתם מנהלים את עצמכם, בזמן שאתם צועדים בדרך.

לעומת זאת, זה לא אומר שאין מקום להשתוות הנפש ולקבלה בתרגול. רוב האג'האנים במסורת היער הבחינו שהחולשה הגדולה ביותר שלנו, כמתרגלים מערביים, היא שאנחנו לא באמת מבינים את האיכויות של השתוות הנפש וקבלה. הנקודה העיקרית שאנחנו לא מבינים בקשר לאיכויות האלו היא שהן מיומנויות, ושעלינו להיות סלקטיביים כשאנחנו משתמשים בהן. במילים אחרות, לשאול את עצמנו, "מתי להשתמש בהשתוות הנפש ומתי לא? מתי לקבל ומתי לא?" אם מצבים תודעתיים לא-מיומנים משתלטים על התודעה שלכם, אתם לא יכולים להיות בהשתוות הנפש בקשר אליהם. אתם

לא יכולים פשוט לקבל אותם. אתם חייבים לעשות את כל מה שאתם יכולים כדי להיפטר מהם. אבל, בקשר לנושאים אחרים בחיים, עליכם לבדוק ולראות היכן אתם יכולים להביא לשינוי והיכן לא, וגם להעריך ולשפוט היכן המאמץ להביא לשינוי הוא כדאי, והיכן לא.

הבדדה משווה פעמים רבות אנשים שמתרגלים את הדחמה ללוחמים או לוחמות. כמו כל הלוחמים הטובים, אנחנו צריכים לבחור את הקרבות שלנו, ולהבין שאין לנו אנרגיה לפתור את כל הבעיות בחיים. זה אומר שאנחנו צריכים להפנות את עיקר האנרגיה כדי לפתור את הבעיות שבתוך התודעה שלנו. הדבר החשוב ביותר שאנחנו צריכים לקבל הוא אחריות על הסבל שלנו. זהו הלקח העיקרי של ארבע האמיתות הנאצלות. זה אפשרי להביא לשינוי לטובה, והשאלה שתמיד עלינו לשאול את עצמנו היא, "מהו הדבר המיומן ביותר שאנחנו יכולים לעשות עכשיו?" אנחנו מתרגלים מדיטציה כדי להפוך את התשובה לשאלה הזו ליותר ויותר ברורה. לאחר מכן, כשאנחנו לומדים ומבינים מהו הדבר המיומן ביותר לעשות, אנחנו ממשיכים לתרגל — כדי לתת לעצמנו כוח להוציא לפועל את מה שלמדנו.

שאלות

שאלה: מה ההבדל בין מיינדפולנס וריכוז?

תשובה: תרגול של מיינדפולנס, כפי שהבדדה לימד אותנו, הוא למעשה הדרך בעזרתה אתה מביא את התודעה אל תוך ריכוז. במילים אחרות, אתה נשאר ממוקד בגוף כפי שהוא לכשעצמו — שקדן, ערני וקשוב — ומניח לכל הסחות הדעת בנוגע לעולם. זה התיאור של הבדדה למיינדפולנס. כשאתה מצליח לעשות את זה כראוי, אתה מביא את התודעה אל תוך ריכוז.

שאלה: האם מיינדפולנס וויפאסנה הם זהים?

תשובה: לא. מיינדפולנס הוא הפעולה של לשמור משהו בתודעה. ויפאסנה היא תובנה, איכות שרואה את הפבריקציות של התודעה בבהירות — בצורה כל כך בהירה עד שאת מפתחת חוסר תשוקה כלפיהן. עכשיו, מיינדפולנס הוא אחד מהתרגולים שיכולים להוביל אל תובנה בהירה, אבל תובנה בהירה דורשת גם ריכוז והשקפה נכונה. ישנו קטע בקאנון שבו הבדדה אומר שאת צריכה תובנה ושלווה כדי שהתודעה תוכל לפתח ריכוז, וכדי לפתח תובנה ושלווה, את צריכה ריכוז. הדימוי שהבדדה נותן הוא של שתי ידיים ששוטפות אחת את השנייה. היד השמאלית מנקה את היד הימנית, והיד הימנית מנקה את השמאלית, ובדרך הזו שתי הידיים מתנקות.

שאלה: אתה אמרת שמיינדפולנס הוא הפעולה של לשמור משהו בתודעה, תמיד. אני חשבתי שמיינדפולנס הוא להיות מודעים לרגע הנוכחי. אבל, אם אני שומרת משהו בתודעה אני עלולה לא להיות מודעת לרגע הנוכחי. אני קצת מתבלבלת. אתה יכול להגיד משהו נוסף בקשר לזה?

תשובה: יש מיינדפולנס ויש מיינדפולנס נכון. המשמעות של מיינדפולנס, באופן כללי, היא לשמור משהו בתודעה. המשמעות של מיינדפולנס נכון היא לזכור אלו איכויות תודעתיות הן מיומנות, אלו איכויות הן לא־מיומנות, ובנוסף, לזכור להיות ערניים ושקדניים כדי לזהות ולטפח את האיכויות המיומנות שכבר קיימות ברגע הנוכחי.



נתינה

הערב, אנחנו מתחילים לדבר על השלמויות שנכנסות תחת הכותרת של ויתור. יש שתיים מהן: נתינה וויתור, והשיחה הערב היא על נתינה. נתינה כוללת לא רק נתינה של דברים חומריים, אלא גם נתינה מזמנכם, מהאנרגיה שלכם, מהידע שלכם, ונתינה של הסליחה והמחילה שלכם.

יש תמריצים רבים לנתינה, אבל נתינה הופכת להיות אחת מהשלמויות כשהמוטיבציה שלכם לעשות אותה מתמקדת בערך שיש לה כחלק מאימון התודעה. אתם משתמשים בדברים חומריים, באנרגיה שלכם ובידע שלכם, כדי להיטיב עם התודעה שלכם. לאג'אהן לי יש השוואה. הוא אומר שנתנה היא כמו לסחוט מיץ מתוך פרי. המיץ הוא המידה הטובה של נדיבות; הקליפה שנותרת היא הדבר שאתם נותנים.

נדיבות היא שיעור בהחלפת דבר אחד בדבר אחר – עם ערך רב יותר. במילים אחרות, זה שיעור בשדרוג. תוך כדי כך שאתם מתרגלים נדיבות, אתם מבינים שישינה היררכיה של תענוגות. בעיקר, אתם מבינים שאתם מגדילים את השמחה שלכם באמצעות כך שאתם חולקים עם אחרים. כשאתם נהנים מתענוגות חושיים, הם עשויים להיות נעימים כל עוד שהם שם, אבל הם חולפים במהרה. בנוסף, לאחר שעונג מסוים חולף, הזיכרון של העונג לא תמיד נשאר כזיכרון נעים, במיוחד אם הייתם צריכים לעשות משהו לא-מיומן כדי להשיג אותו. ההזכרות בעונג לא תהיה נעימה גם כשאתם חושבים על העובדה שהעונג הזה היה קיים עבורכם בעבר, אבל עכשיו הוא חלף ועלול שלא לחזור שוב במהלך תקופת החיים הנוכחית. לעומת זאת, במקרה של נדיבות, אם עושים אותה בדרך מיומנת, אתם שמחים לפני שאתם נותנים את המתנה, שמחים בזמן שאתם נותנים את המתנה, ובהמשך, הזיכרון, גם הוא שמח. תוך כדי כך שאתם רואים כיצד האושר שלכם גדל, בכך שאתם חולקים עם אחרים, העובדה שתרגול הדחמה הוא שיתופי הופכת להיות ברורה ובהירה עבורכם.

בסוטות, מדובר על כך שהבודהה לימד את הנזירים שהם חייבים לסמוך אחד על השני כשהם חולים, וגם לסמוך ולהיות תלויים בקהילה שתומכת בהם מבחינה חומרית. בתמורה לכך, הקהילה תלויה בנזירים. אחרי הכול, רק לעיתים רחוקות אנשים שאינם נזירים או נזירות יכולים להקדיש את מלוא זמנם לתרגול הדחמה, אבל נזירות ונזירים כן יכולים להקדיש את מלוא זמנם

לתרגול — וזה אומר שיש להם ידע לחלוק. הנתינה ההדדית הזו היא חלק מכלכלה של מתנות. אין מחיר ללימוד הדהמה, ואנשים שאינם נזירים לא חייבים לתת מתנות. שני הצדדים נותנים מרצונם החופשי, בהתנדבות, וזה עוזר להסיר מחסומים. אם אתם חייבים לשלם עבור משהו, זה יוצר מחסום. אבל כשאין כל צורך בתשלום, המחסום הזה מוסר.

פעולת הנדיבות היא גם שיעור בדחיית סיפוקים. זה שיעור חשוב שעומד בבסיס התרגול כולו. אתמול עלתה שאלה בקשר לאמצעים ומטרות, והדרך כפולת השמונה היא למעשה אמצעי טוב כדי להשיג מטרה טובה — מטרה שעשויה לקחת זמן רב כדי להשיגה. אבל, אם אתם לומדים את הלקחים שמגיעים מדחיית סיפוקים בתחילת הדרך, ומבינים שאתם יכולים להתענג על כך שאתם נמצאים על דרך טובה שמגיעה ליעד שהוא אף טוב יותר, זה יכול לעזור לכם לעבור הרבה קטעים צחיחים במהלך התרגול.

לפני שנים רבות, עשו ניסוי עם קבוצה של ילדים. החוקרים לקחו ילדים וילדות, כל אחד בנפרד, ושמו אותם בחדר. על השולחן, לפניהם, הייתה סופגנייה. החוקרים אמרו לילד או לילדה, "אנחנו נחזור עוד חמש דקות. אם לא תאכל את הסופגנייה, ניתן לך אחת נוספת". לאחר מכן החוקרים השאירו את הילדים לבד בחדר, וצילמו אותם בחשאי. הסרטונים מראים שחלק מהילדים הצליחו לא לאכול את הסופגנייה. לעומת זאת, חלק מהילדים אכלו אותה מיד, אחרים שיחקו עם הסופגנייה ונגסו ממנה נגיסות קטנות, וחלק מהם לקחו ביס מהחלק התחתון של הסופגנייה ואז החזירו אותה אל השולחן כדי להסתיר את מה שעשו. לאחר הניסוי, החוקרים עקבו אחרי הילדים במשך שנים רבות, עד שהפכו למבוגרים. הם גילו שהילדים שהצליחו להימנע מלאכול את הסופגנייה, באופן כללי, הצליחו הרבה יותר בחיים מאשר הילדים האחרים. הלקח מהניסוי הוא: אם אתם לומדים את הלקח של דחיית סיפוקים בגיל צעיר, זה יעזור לכם לבסס הרגלים טובים לאורך כל החיים.

הפעולה של נדיבות היא גם דרך טובה ויציבה לבנות ביטחון עצמי. במחקר נוסף בקשר לילדים, הפעם סביב הנושא של לבצע עבודות בית. החוקרים מצאו שבחברות מערביות מתקדמות רבות, ההורים כבר לא נותנים לילדים שלהם לעשות מטלות בבית. שני ההורים עובדים וצריכים למהר כשהם מסדרים את הבית. אין להם זמן או סבלנות ללמד את הילדים איך לבצע את מטלות הבית כמו שצריך, אז הם שולחים את הילדים לחדרים שלהם לשחק עם האיפון או במשחקי וידאו. לעומת זאת, בחברות מסורתיות, אם ילד מבקש לעשות מטלה בבית, אז ההורים יעודדו אותו לעשות אותה אפילו אם זה ייקח לילד לא מעט זמן כדי ללמוד איך לעשות אותה כמו שצריך. החוקרים

מצאו שהילדים שכן מבצעים מטלות בבית כשהם צעירים גדלים עם ביטחון עצמי רב יותר. לכן, הדרך להפוך את הנדיבות שלכם להיות אחת מהשלמויות היא להבין את הלקחים שניתן ללמוד באמצעות נדיבות, ולתרגל נדיבות כדרך לאמן את התודעה.

בנוסף, כפי שאמרתי, הפעולה של הנתינה אינה מתייחסת רק לנתינה של דברים חומריים. היא יכולה לכלול גם את המתנה של הזמן שלכם, המתנה של הכוח הפיזי שלכם, המתנה של הידע שלכם, המתנה של מחילה וסליחה, והמתנה של הדהמה בעצמה.

אחד המקרים המרשימים ביותר של נדיבות שחווייתי היה כשבנינו צ'די, שהיא אנדרטה ספירלית לכבוד הבודהה, במנזר של אג'אהן פואנג בתאילנד. התלמידים שלו רצו לבנות את האנדרטה, והם שכרו עובדים כדי לעשות את זה, אבל העובדים עבדו למשך שבוע ואז ברחו. אז, התלמידים התגייסו והחליטו לבנות את האנדרטה בעצמם. במשך שנה וחצי הם התמידו והגיעו כמעט בכל סוף שבוע כדי לבנות אותה. הם היו עוזבים את בנגקוק ביום שישי בערב, מיד בסיום העבודה, מגיעים אל המנזר בחצות הלילה ביום שישי, עובדים למשך רוב היום בשבת, בדרך כלל יוצקים בטון בשבת בלילה, ממשיכים לעבוד גם ביום ראשון אחר הצהריים, ואז, בשעות הבוקר המוקדמות של יום שני, נוסעים בחזרה לבנגקוק והולכים ישר אל העבודה שלהם.

עכשיו, מעטים מהאנשים האלו היו עשירים, ולמעטים מהם היה ניסיון בעבודות בנייה, אז הם היו צריכים ללמוד הרבה מיומנויות חדשות. ולמרות זאת, הם שמחו לתרום הרבה מהזמן ומהאנרגיה שלהם — והם למדו על התועלות הרבות של נדיבות תוך כדי כך שבנו את הצ'די. בעיקר, הייתה תחושה מאוד חזקה של משפחתיות בין התלמידים והתלמידות שעבדו יחד, למרות שהגיעו מרקעים שונים ומשכבות חברתיות שונות. בנוסף, הם העריכו את העובדה שאג'אהן פואנג נתן להם את האפשרות לתרגל את הנדיבות שלהם על ידי בניית הצ'די. לכן, נדיבות היא לא רק נתינה של דברים חומריים. נדיבות היא לתת את מה שיש לכם, ולאחר מכן הפעולה הזו הופכת להיות הבסיס לכל שאר התרגולים של הדרך.

כשאג'אהן סוואט לימד מדיטציה בארצות הברית, אחרי היום השני או השלישי של הריטריט, הוא פנה אליי ואמר, "אתה שם לב כמה עגמומיים נראים חלק מהמתרגלים האלו?" המסקנה שלו הייתה שהמתרגלים לא למדו על השמחה של נדיבות ויושרה מוסרית בתחילת דרכם. כשאתם לומדים ומבינים את השמחה של נתינה, זה נותן לכם תחושה של ביטחון בדברי הלימוד, ותחושת ביטחון שאתם יכולים להפיק תועלת מלתרגל אותם. אתם מבינים

שאם אתם רוצים לקבל משהו שיש לו ערך מתמשך מהחיים, אתם צריכים להיות מוכנים לוותר על חלק מהדברים שכבר יש לכם. כשאתם מבינים את האושר והשמחה שמגיעים מהלקח הזה, השמחה הזו מתפשטת ומשפיעה גם על השמחה של המידות הטובות והשמחה של תרגול המדיטציה.

עכשיו, כדי שנדיבות תהפוך לאחת מהשלמויות, היא צריכה לקבל הכוונה מהשקפה נכונה, ובמיוחד, ביחס לקארמה — ודברי הלימוד על השקפה נכונה וקארמה מראים לנו מהי הייחודיות הבודהיסטית של תרבות הנתינה הבודהיסטית.

הנקודה הראשונה שעלינו להבין היא שנדיבות צריכה להיעשות מתוך רצון חופשי ובהתנדבות. יום אחד, המלך פאסנאדי הגיע לשאול את הבודהה, "היכן יש להעניק מתנה?" הוא כנראה ציפה שהבודהה יגיד, "תן את המתנה לבודהיסטים", או, "תן אותה למורי דהמה". בגלל שאם המלך היה שואל את הברהמינים, הם היו עונים, "תן אותה לברהמינים". אם הוא היה שואל את הג'ייניסטים, הם היו עונים, "תן אותה לג'ייניסטים". אבל הבודהה אמר דבר מאוד שונה. הוא אמר, "תן את המתנה למקום שבו אתה מרגיש השראה, או תן את המתנה היכן שאתה חושב שיהיה לה שימוש ראוי". במילים אחרות, אין "צריך". אתם לא חייבים להעניק מתנה למקום מסוים. זאת הסיבה שכאשר שואלים את הנזירים, "היכן אני צריך לתת מתנה?" הם אמורים לענות, "תן היכן שאתה מרגיש השראה לתת, או היכן שאתה מרגיש שיהיה למתנה שימוש ראוי ושיטפלו בה כראוי".

קיבלנו מספר שאלות בקשר לנדיבות שעדיין לא ענינו עליהן. אחת השאלות היא, "האם ראוי שניתן מתנות לקבצנים?" אישה אחת שאלה אם ראוי שתיתן מתנות לבת שלה, בגלל שהיא פחדה שהבת תהפוך להיות יותר מדי תלותית בגלל המתנות האלו. אבל גם במקרים האלו, התשובה היא, "תנו היכן שאתם מרגישים השראה לתת". בתרבות הנתינה הבודהיסטית, הנתינה היא השיעור הראשון שלנו ברצון חופשי: ההבנה שיש לנו יכולת בחירה. זה הלקח החשוב ביותר שאתם יכולים ללמוד בנוגע לקארמה, והבודהה רוצה שנשמור על הלקח הזה. זאת הסיבה שלעולם אין להכריח אנשים לתת — לדוגמה, זה לא יהיה נכון להגיד שכבודהיסטים טובים, אתם חייבים לתת למטרה כזו או אחרת. נתינה תמיד צריכה להיות בהתנדבות.

אתם יכולים לעשות ניסוי מחשבתי עם עצמכם. נסו להיזכר בדבר הראשון שהענקתם בהתנדבות, מתוך רצון חופשי — לא בגלל יום ההולדת של מישהו, לא בגלל שמישהו ציפה לקבל מתנה, אלא פשוט בגלל שרציתם לתת. זה היה

השיעור הראשון שלכם ברצון חופשי. לכן, הדבר הראשון שאנחנו לומדים מהשקפה נכונה בקשר לנדיבות הוא שהיא צריכה להיות בהתנדבות. המלך פאסנאדי המשיך ושאל את הבודהה שאלה נוספת, "כאשר מתנה ניתנת, היכן היא מניבה את הפירות הטובים ביותר?" הפעם, הבודהה השיב, "זאת שאלה אחרת". בנקודה הזו אנחנו מתחילים לגשת אל נדיבות לא רק כביטוי של רצון חופשי, אלא כמיומנות. ולנדיבות כמיומנות יש ארבעה היבטים:

- הראשון מתייחס למוטיבציה שלכם לתת.
- השני מתייחס לגישה שלכם בזמן שאתם נותנים.
- השלישי מתייחס לאנשים להם הכי כדאי להעניק מתנות.
- וההיבט הרביעי מתייחס לסוגי המתנות שטוב לתת.

בואו נסתכל על ארבעת ההיבטים האלו.

קודם כל, בהתייחס למוטיבציה: המוטיבציה הנמוכה ביותר לנתינה לפי הבודהה היא כשאתם נותנים מתנה כי אתם מצפים לקבל דבר דומה בתמורה, לפעמים עם ריבית. כשהייתי נזיר צעיר, זמן קצר לאחר שהוסמכתי, הכרתי נזירה שהחליטה לבנות בקתה עבור חלק מהנזירים בוואט אסוקאראם, המנזר של אג'אהן לי. היא לקחה חסות על תהליך הבנייה וגם פיקחה על הפועלים. יום אחד, ביקרתי באתר הבנייה בזמן שהיא פיקחה על העבודה, ולמרות שהבקתה הייתה קטנה היא הייתה בנויה היטב. שאלתי אותה, "את בונה את הארמון שלך לגלגול החיים הבא?" היא השיבה, "לא, זאת בקתת הנופש שלי. כבר בניתי את הארמון שלי במנזר שנמצא בבנגקוק". יכול להיות שזו לא המוטיבציה הגבוהה ביותר, אבל היא עדיפה מאשר לא לתת בכלל.

מוטיבציה גבוהה יותר מזו, הבודהה אמר, היא המחשבה שזה טוב לתת. מוטיבציה גבוהה אף יותר היא כשאדם אומר לעצמו, "יש לי את הדברים האלו, ולאנשים אחרים אין אותם, זה לא יהיה נכון לא לחלוק". מוטיבציה גבוהה יותר היא כשאתם מבינים שנתינת מתנה הופכת את התודעה שלכם לשלווה, רגועה ושמחה. בסופו של דבר, אתם נותנים גם כשאתם לא מקווים לקבל משהו בתמורה למתנה. נתינה היא פשוט הביטוי של הטוב שבתודעה: זוהי הנתינה של מתרגלים שאינם חוזרים לגלגול חיים נוסף. לכן, כדי לקבל את המירב מהמתנה, אתם מנסים לפתח בהדרגה מוטיבציות יותר ויותר גבוהות.

ההיבט השני של נתינה כמיומנות היא הגישה שלכם כשאתם נותנים. אתם נותנים בתשומת לב, אתם נותנים כשאתם משוכנעים שדבר טוב ינבע מהנתינה, ואתם נותנים עם אמפתיה לאנשים שמקבלים את המתנה — אתם

לא זורקים אותה. במילים אחרות, אתם מעריכים את ההזדמנות שיש לכם לתת מתנה, כמו התלמידים של אג'אהן פואנג שהעריכו את ההזדמנות לתת מזמנם הפרטי והאנרגיה שלהם כדי לבנות את הצ'די. אתם מרגישים שתפיקו תועלת מנתינת המתנה, ואתם חולקים כבוד לאנשים שעבורם אתם נותנים אותה. זה גורם להם לשמוח לקבל את המתנה, ולכן יש סיכוי גבוה יותר שהם ישתמשו בה לטובה.

בנוגע להיבט השלישי – האנשים להם הכי טוב לתת מתנה – הבודהה אמר שהכי טוב לתת לאנשים שחופשיים מתאוה, דחייה ואשליה או לאלו שמתרגלים כדי להתגבר על תאוה, דחייה ואשליה. הסיבה לכך היא מכיוון שהאנשים האלו, בסבירות הגבוהה ביותר, יוכלו לעשות את השימוש הטוב ביותר במתנה ביחס לאחרים. כשאתם נזכרים במתנה שלכם ומהרהרים לגביה, אתם תשמחו שהענקתם אותה. ובנוגע לאיזו מתנה טוב לתת, הבודהה אומר שאתם נותנים בעונה הנכונה. במילים אחרות, אתם נותנים מתנה שמתאימה לעונה. למשל, אתם לא נותנים בגדי חורף בקיץ. לבסוף, אתם נותנים בלי להשפיע לרעה על עצמכם או על אחרים. במילים אחרות, אתם לא נותנים יותר מדי עד שלא נשאר לכם מספיק לעצמכם, ואתם לא גונבים את המתנה כדי לתת אותה למישהו אחר.

עכשיו, בנוגע לתוצאות שמגיעות מנתינה, הבודהה אומר שאנשים יחשבו שאתם מקסימים, הם יעריצו אתכם, יהיה לכם מוניטין טוב, ואתם תוכלו לעמוד מול קהל של אנשים בלי להרגיש בושה. אלו הן התועלות שמגיעות בגלגול החיים הנוכחי. אחת מהתועלות שלא מוזכרת בקאנון היא שנדיבות היא השלמות שמאפשרת לכם להיות הכי יצירתיים. אין הרבה דרכים יצירתיות לשמור על כללי האימון או לתרגל מדיטציה, אבל בנוגע לסוג המתנה שאתם רוצים לתת, אתם יכולים להיות יצירתיים כאוות נפשכם. למצוא מתנה שתשמח את האדם שמקבל אותה ושתהיה מתאימה במיוחד לסיטואציה. יש שמחה רבה שמגיעה מהיצירתיות הזו. אלו הן התוצאות שאתם מקבלים בגלגול החיים הנוכחי.

בחיים הבאים, כאשר תיוולדו מחדש, תהיה נטייה ללידה החדשה להיות לידה טובה. יש קטע שבו הבודהה אומר שלא משנה לאיזו רמה תיוולדו בלידה הבאה שלכם, תהיה לכם נטייה להראות טוב ברמה הזו. למשל, אם תיוולדו מחדש ככלב, אתם תהיו כלב שנראה טוב. וזה לא משהו שכדאי לזלזל בו. לפני מספר שנים, מלך תאילנד החליט שהוא לא אוהב את העובדה שאנשים בתאילנד כל כך מאוהבים ברעיון של לקנות ולגדל כלבים זרים, אז הוא רצה לקדם גזעים תאים מקומיים במקום זאת. עכשיו, בתאילנד קיימת

אמונה שכלבים מאוד חכמים נולדים עם פרווה שנראית כאילו שיש להם גרביים על כפות הרגליים שלהם. במילים אחרות, אם הכלב בצבע חום, כפות הרגליים והחלק התחתון של הרגליים שלו יהיו לבנות. אז, המלך נתן פקודה: אם נולדים גורים, בכל האזורים של בית המלוכה או הממשלה התאית, עם גרביים על כפות הרגליים, הוא יגדל אותם בארמון המלכותי. בעקבות זאת, לא מעט גורים שנולדו בצד הכביש בסופו של דבר גודלו וחיו בתוך הארמון. אחת הגורות הייתה מאוד חכמה, והתנהגה כל כך טוב, עד שהמלך כתב ספר לכבודה. אלו הם חלק מהפרסים שמגיעים בגלגולי חיים עתידיים כתוצאה מכך שאתם מתנהגים בנדיבות.

תוך כדי כך שאנחנו לומדים את תרבות הנתינה הבודהיסטית, חשוב להבין שאנחנו לא מפעילים לחץ כלפי אנשים אחרים לתת, אלא, הנתינה נעשית מרצונם החופשי. בנוסף, אנחנו צריכים ללמוד כיצד לקבל מתנות מאנשים אחרים בחן ובאדיבות. אני לא יודע אם זו בעיה בברזיל, אבל בארה"ב אנשים רבים מרגישים מבוכה מאוד גדולה כשהם מקבלים מתנות. הם יגידו, "אוי, לא היית צריך לעשות את זה!" הגישה הזו, כמובן, לא מעודדת נדיבות. לעומת זאת, התרבות הבודהיסטית כן מעודדת נדיבות, וזו הסיבה שחשוב להיות חייניים ואדיבים כשאתם מקבלים מתנות.

כפי שכבר אמרתי, נדיבות מהווה את הבסיס לתרגולים האחרים של הדרך כפולת השמונה. ישנו קטע בקאנון שבו הבודהה אומר שאנשים קמצנים לא יכולים להיכנס אל מצב טוב של ריכוז, והם לא יכולים להגיע אל ההישגים הגבוהים יותר של תרגול המדיטציה. זה ככה, ככל הנראה, כי הם לא יכולים להעריך את האופי השיתופי של התרגול ולא מעריכים נכונה את הנתינה. במילים אחרות, הם לא נותנים חשיבות מספקת לעיקרון שאומר שאתם משדרגים את עצמכם כאשר אתם נותנים — כלומר, מחליפים דבר אחד בדבר אחר שהוא מיטיב יותר. אתם לוקחים חפצים חומריים, את האנרגיה שלכם, את הידע שלכם ואת הזמן שלכם, ואז הופכים אותם לאיכויות טובות של התודעה. רק כאשר תעריכו את העיקרון הזה, ותיתנו לו חשיבות, התרגול שלכם יוכל להתקדם.

שאלות

שאלה: בנוגע לנתינה, האם אתה יכול להסביר באופן מפורט יותר את המושג "עייטור עבור התודעה" שמופיע בסוטות? האם אנחנו הופכים להיות מתרגלים שלא עומדים לחזור לגלגול חיים נוסף באמצעות נתינה כזו?

תשובה: אתם לא הופכים להיות מתרגלים שלא עומדים לחזור לגלגול חיים נוסף רק בגלל שאתם נותנים מתנה עם המוטיבציה הזו בתודעה. זאת לא הכוונה. בעיקרון, הקטע הזה בקאנון מתאר את המוטיבציה של אנשים שהם כבר מתרגלים שלא עומדים לחזור לגלגול חיים נוסף. גם מתרגלים שכבר לא יחזרו אל העולם עדיין יכולים לתת מתנות לעולם, אבל הם נותנים בלי שתהיה להם כל צפייה לחזור אל העולם הזה כדי ליהנות מתוצאות המתנה. נתינה מהסוג הזה היא הטהורה ביותר. למעשה, זאת הייתה המתנה שהבודהה נתן לעולם כשהוא לימד לאחר ההתעוררות שלו. הוא ידע שהוא יעזוב, אבל הוא החליט להשאיר משהו טוב לאנשים שעומדים להגיע אל העולם בהמשך. זה היה העיטור של התודעה שלו.

שאלה: אתה מדבר על המוטיבציה הגבוהה ביותר לתת. אני לא בדיוק מבין את דבריך, אבל נותרתי עם האמרה שנתינה כזו היא הביטוי הטבעי של התודעה? זה נשמע כמו טבע הבודהה. תודה.

תשובה: נדיבות היא ביטוי טבעי של התודעה רק לאחר שהתודעה הגיעה לשלב של אי-חזרה. לפני כן, תמיד תהיה ציפייה מסוימת לתמורה עבור המתנה. הציפייה לתמורה תהפוך ליותר ויותר מעודנת, תוך כדי כך שהמוטיבציה שלך עולה לרמה גבוהה יותר. אבל רק לאחר השלב של אי-חזרה התודעה חופשייה לחלוטין מכל תחושה וציפייה לקבל דבר בתמורה לנתינה. לכן, לא מדובר על טבע הבודהה.

שאלה: מתוך שתי המוטיבציות הגבוהות ביותר לנדיבות, להרגיע את התודעה ונדיבות כעיטור עבור התודעה, מהו ההבדל בינן?

תשובה: המוטיבציה הגבוהה ביותר, כפי שזה עתה אמרתי, היא המוטיבציה של אדם שכבר התעורר, לכל הפחות, אל הרמה של אי-חזרה. האדם הזה כבר לא זקוק להרגיע את התודעה שלו בעזרת נדיבות, מכיוון שהיא כבר רגועה. כל עוד שאתה עדיין צריך להרגיע את התודעה שלך, דבוק במוטיבציה של הרמה השנייה.

שאלה: השאלה הבאה היא: האם המוטיבציה הגבוהה ביותר לנדיבות היא כל כך חזקה עד שהיא יכולה להוביל את התודעה אל השלב של אי-חזרה?
תשובה: והתשובה היא לא. המוטיבציה הזו היא התוצאה שנובעת מכך שהגעתם אל השלב של אי-חזרה.

שאלה: האם זו תהיה טעות להיות נדיבה בגלל שאני יודעת שנתינה מביאה קארמה טובה? אני לא רוצה להתמקח עם הדחמה.

תשובה: המוטיבציה הגבוהה ביותר לנדיבות, שבה את לא מצפה לקבל דבר בתמורה, מתייחסת רק למתרגלים שנמצאים כבר בשלב השלישי של

ההתעוררות. עד לנקודה ההיא, אנחנו צריכים תמריץ שייתן לנו מוטיבציה לתת: המחשבה שאומרת, "כן, אנחנו נפיק מזה תועלת". לכן, הידיעה שנתנה מביאה קארמה טובה היא למעשה מוטיבציה טובה לטפח ולעודד בתודעה. **שאלה:** אתה אמרת שאדם קמצן לא יכול להיכנס אל תוך ריכוז. מה יקרה אם האדם הזה כן יהפוך להיות נדיב? האם הוא או היא יצליחו להיכנס אל תוך ריכוז בגלגול החיים הנוכחי? **תשובה:** כן.

שאלה: דיברנו על נדיבות. מה בנוגע לצדקה? למה בודהיסטים לא תומכים בארגוני צדקה עבור אנשים במצוקה, כמו שדתות אחרות עושות? **תשובה:** מסורתית, כל מנזר תפקד כמו ארגון צדקה. למשל, אם ילד היה מתיתם, הוא היה נלקח אל המנזר, והנזירים והנזירות היו מגדלים אותו. אם גבר או אישה היו מאבדים את בן או בת זוגם, הם היו הופכים לנזירים, או חיים כמתרגלים שאינם נזירים ועוזרים במנזר. אני מכיר כמה מנזרים בהם תמיד שומרים על בקתה אחת או שתיים פנויות למקרה שבעל ואישה שחיים בכפר הסמוך נכנסים לוויכוח, וזקוקים למקום פנוי ללכת אליו כדי לקחת פסק זמן אחת מהשני. לכן, בפועל, מנזרים מתפקדים כבר הרבה זמן כארגוני צדקה ברמה הקהילתית — אנשים מקומיים שעוזרים לאנשים מקומיים. בנוסף לכך, המנזרים במדינות האסייתיות היו אחד הדרכים היחידות בעזרתן אנשים בעמדה חברתית נמוכה יכולים להתקדם אל עמדה חברתית גבוהה. הרבה מהפטריארכים הגבוהים של תאילנד, למשל, היו בנים של איכרים.

שאלה: האם זה בסדר לתת אוכל כנדבה למישהו שמבקש אותו?

תשובה: תן לכל מי שאתה מרגיש השראה לתת. אם אתה לא מרגיש השראה, זה בסדר גמור לא לתת.

שאלה: כדי לא לעורר גאווה, האם יש לבצע פעולות של נתינה ונדיבות באופן דיסקרטי? יש דרשה של הבודהה שבה הוא מעביר ביקורת על אנשים שאינם מתביישים בדברים שיש להתבייש בהם, ואנשים שמתביישים בדברים שאין צורך להתבייש בהם.

תשובה: אתה צריך להסתכל על הסיטואציה ולהחליט. הבודהה אמר, כמובן, שנדיבות היא אינה דבר שיש להתבייש בו, ולפעמים זה טוב להיות פתוח עם המעשים הנדיבים שלך כדי להיות דוגמה טובה עבור אנשים אחרים. אבל אם יהיו אנשים שירגישו קנאה בגלל הנדיבות שלך, אז יכול להיות שזה מצב שבו כדאי לך להיות יותר דיסקרטי.



יום שביעי
בוקר

אני ולא-אני

אתמול בערב, ציינתי כיצד תחושה בריאה של אני היא חיונית כדי לעורר בתוכנו מוטיבציה לתרגול. לאחר השיעור, קיבלתי המון שאלות בקשר לנושא של "לא-אני", אז אני רוצה לדבר על הנושא הזה הבוקר.

האמונה שהבודהה לימד שהאני לא קיים היא חוסר הבנה גדול במיוחד בבודהיזם. למעשה, הקיימות או חוסר הקיימות של האני היה נושא שהבודהה סירב לדון בו. הייתה לו מדיניות שישנן שאלות מסוימות שעליהן הוא לא עונה, ואחת השאלות עליהן הוא לא ענה הייתה, "האם יש לי אני? האם אין לי אני?" הבודהה אמר שאם תאחזו בעמדה שיש לכם אני או תאחזו בעמדה שאין לכם אני, אתם תסבכו את עצמכם עם סבך של השקפות שיחסמו בפניכם את הדרך להתעוררות. לכן, הוא היה מניח לשאלה הזו ולא עוסק בה.

אבל הבודהה כן דיבר על תהליך לו הוא קרא "עשיית-אני" או "עשיית-שלי". במילים אחרות, התהליך שבעזרתו אתם יוצרים תחושה של אני. מצד שני, ישנם מקרים בהם אנחנו מכחישים שדבר מסוים הוא אנחנו או שלנו. הוא ראה את שני התהליכים האלו – עשיית אני ואי-עשיית אני – כפעולות. והשאלה בנוגע לפעולות היא, תמיד, האם הן מיומנות או לא? במילים אחרות, מתי היצירה של תחושת האני היא פעולה מיומנת, ומתי מיומן יותר להגיד שדבר מסוים הוא לא האני שלכם? אלו דרכים של יצירת אני הן מיומנות, ואלו דרכים הן לא-מיומנות? איזו דרך להגיד שדבר מסוים הוא "לא-אני" היא מיומנת ואיזו דרך לא?

בשני המקרים, המושגים של אני ולא-אני הן תפיסות, ואנחנו נעזרים בשתי התפיסות האלו כאסטרטגיות כדי למצוא אושר.

למשל, בנוגע לתפיסה של אני, כשיש לכם תשוקה ואתם רוצים להוציא לפועל את התשוקה הזו, אתם יוצרים שתי תחושות של אני. הראשונה היא תחושה של האני כצדכן. כלומר, האני שיפיק הנאה מכך שהוא הגשים את התשוקה הזו. תחושת אני שנייה היא תחושה של האני כמפיק. כלומר, האני שבאמת יוכל להוציא לפועל את התשוקה הזו. למשל, אם יש לכם תשוקה לפיצה טבעונית, האני כצדכן היא תחושת האני שלכם כאדם שיפיק הנאה מלאכול פיצה טבעונית. האני כמפיק הוא תחושת האני שיש לו את המיומנות והאמצעים כדי להוציא לפועל את התשוקה הזו. כלומר, האני שיש לו את

הכסף לקנות את הפיצה או האני שיש לו יכולות להשיג את המרכיבים השונים כדי להכין את הפיצה.

עכשיו, הנושא הזה תקף לגבי כל סוגי התשוקות, גם מיומנות וגם לא-מיומנות. אפילו כדי לתרגל את הדרך, אתם צריכים את שני סוגי האני. לדוגמה, הנכבד אנדה, שהיה אחד מהחסידים הבכירים ביותר של הבודהה, אמר שצריכה להיות לכם תחושה בריאה של האני כמפיק. הוא ביטא את הנקודה כך: אתם חושבים על העובדה שישנם אנשים אחרים שהשיגו את ההתעוררות, ואומרים לעצמכם, "הם בני אדם, אני בן אדם. הם יכולים לעשות את זה, אז למה שאני לא אוכל?" זאת תחושה בריאה של האני כמפיק שמתרגל את הדרך, תחושת אני שמרגיש שהוא מסוגל ללכת בעקבות הדרך. בנוגע לאני כצרכן, הבודהה ממליץ, כאשר אתם מרגישים מיואשים בתרגול, להזכיר לעצמכם שהתחלתם לתרגל את הדהמה כי רציתם למצוא דרך לסיום הסבל. אהבתם את עצמכם. אם תוותרו על התרגול, האם זה אומר שאתם כבר לא אוהבים את עצמכם? זאת תחושה בריאה של האני כצרכן שמתרגל את הדרך וצועד בה.

תוך כדי כך שאנחנו חיים את חיינו, אנחנו יוצרים תחושות שונות של אני סביב התשוקות השונות שלנו, בגלל שאנחנו רואים שהן מועילות כדי להשיג את הדברים המסוימים שאנחנו רוצים. במובן הזה, תחושות האני האלו הן למעשה אסטרטגיות. אסטרטגיות למציאת אושר.

עקרון זה תקף גם לגבי לא-אני. אתם רואים שישנם דברים מסוימים בהם לא שווה לכם לחשוק, או רעיונות והרגלים מסוימים שחוסמים את דרככם ומפריעים לכם להשיג את התשוקות שלכם, אז אתם מחליטים לא להמשיך להזדהות עם הרעיונות וההרגלים האלו.

עכשיו, במהלך חיינו, אנחנו נוטים לאמץ את האסטרטגיות השונות האלו של אני ולא-אני בלי לחשוב עליהן יותר מדי. למשל, כשהייתם ילדים, אם ילדים אחרים היו מרביצים לאחות הקטנה שלכם, הייתם חושבים, "זאת אחותי. אני חייב ללכת להגן עליה מפני הילדים האחרים". אבל, אם אחרי שהגנתם עליה והחזרתם אותה הביתה בשלום היא התחילה לשחק עם הצעצועים שלכם – ואתם לא אהבתם את זה – אז היא כבר הפסיקה להיות האחות שלכם. היא הפכה להיות ה-"אחר".

אנחנו מאמצים ומחילים את התפיסות השונות האלו בצורה לא מודעת במהלך החיים שלנו. אבל, כשאנחנו מגיעים אל תרגול הדהמה, הבודהה מבקש מאתנו להיות יותר שיטתיים בדרך שבה אנחנו משתמשים בהן, למען המטרה של סיום הסבל. למשל, כשאתם מתרגלים את כללי האימון

הרוחני, יכול להיות שיהיו דברים שעלולים להסיט אתכם מלתרגל אותם. נניח שמישהו היה מציע לכם סכום מסוים של כסף כדי לשקר: אתם חייבים להזכיר לעצמכם, "הכסף הזה הוא לא באמת שלי. הדברים שאני יכול לקנות עם הכסף יעזבו אותי בסופו של דבר". לכן, אתם מחילים את התפיסה של אני על כללי האימון שלכם, ואת התפיסה של לא-אני על הכסף והדברים שיכולתם לקנות עם הכסף. זה עוזר לכם לדבוק בכללי האימון הרוחני.

באופן דומה, כשאתם מתרגלים ריכוז, אובייקט הריכוז הוא שלכם, והאדם שמודט הוא אתם. בנוגע לכל המחשבות המסיחות שעלולות להופיע בזמן התרגול, אתם מתייחסים לתפיסות ולפבריקציות המחשבתיות שמרכיבות את המחשבות המסיחות האלו כלא-אני. זאת הדרך שבה אתם לומדים כיצד להחיל את התפיסות האלה, של אני ולא-אני, באופן שיטתי יותר — כך שהאסטרטגיה של אני וגם האסטרטגיה של לא-אני באמת תומכות באפשרות למצוא אושר אמיתי.

רק כשתפתחו במלאות את כל הגורמים של הדרך אתם תוכלו לשחרר את כל הדברים, להניח להם — בגלל שמצאתם אושר שכבר לא זקוק לשום אסטרטגיות — והדרך היחידה לחוות במלאות את האושר הזה היא לשחרר הכול. אתם לא צריכים להזדהות עם התפיסה של אני, ובנקודה הזו של התרגול, אפילו התפיסה של לא-אני היא משהו שאתם לא מזדהים איתו. אתם חייבים לשחרר אותה גם כן. זאת הדרך למצוא את האושר האולטימטיבי. לכן, כדי להבין את הלימוד על לא-אני, אנחנו צריכים לראות אותו במסגרת הלימוד של קארמה. זה ההפך ממה שהרבה אנשים בדרך כלל עושים. הם הופכים את הלימוד על לא-אני לעיקר, מפרשים אותו כך שהוא אומר שאין כזה דבר אני, ואז אומרים, "ובכן, איך הלימוד על קארמה מסתדר עם זה?" והוא לא באמת מסתדר, כי זה נשמע כמו שהבודהה אומר שאין אדם אחד, אני אחד, שפועל ומחליט כיצד להתנהג — וגם אין אדם שמושפע מהפעולה. אז, למה שקארמה תהיה חשובה?

הבודהה, לעומת זאת, ניגש לנושא מהכיוון ההפוך. הוא התחיל עם העיקרון שאומר שישנן פעולות מיומנות ופעולות לא-מיומנות, וחלק מהפעולות המיומנות יכולות להיות מיומנות כל כך, עד שהן יכולות לקחת אתכם כל הדרך אל גיבאנה. תחת המסגרת של קארמה, דברי הלימוד על אני ולא-אני כפעולות של התודעה מתאימים טוב מאוד. אתם משתמשים בתפיסות של אני ובתפיסות של לא-אני כשהן מועילות למען התרגול. זאת הדרך שהתפיסות האלו עוזרות לכם ללכת בעקבות הדרך כפולת השמונה — הדרך לה בודהה קרא הקארמה שמובילה אל סוף הקארמה. לאחר מכן,

כשאתם מגיעים אל סוף הקארמה, אתם מגיעים גם אל הסוף של התפיסות של אני ולא-אני. כמו שאג'אהן סוואט היה אומר, אחרי שאתם מגיעים אל האושר האולטימטיבי, אתם לא מעוניינים לשאול אם יש או אין אני שחוזה את האושר הזה. החוויה נמצאת שם, ללא צורך באסטרטגיות כדי להשיג או לשמר אותה, והיא לגמרי מספקת.

שאלות

שאלה: האם אתה יכול להסביר בבקשה את ההבדל בין: תפיסת־זהות (Sakkāyaditṭhi), אני (Attā) ותחושת העצמי (Māna)? אדם עם השקפה נכונה זנח את תפיסת הזהות, את תפיסת האני ואת תחושת העצמי? **תשובה:** הנושא הזה יכול להיות שיחה שלמה, אבל כדי להיות תמציתי: כעיקרון, תפיסת־זהות היא כשאתה אומר לעצמך, "אני זה". והמשמעות של "זה" יכולה להיות הגוף, התחושות, התפיסות, הפבריקציות מנטליות, ההכרה — או הדבר שיש לו את הדברים האלו, הדבר שנמצא בתוך הדברים האלו, או הדבר שמכיל את הדברים האלו בתוך עצמו. כל אחת מההשקפות האלו תחשב כתפיסת זהות. הדבר המשמעותי ביותר בנוגע לתפיסת הזהות הוא שהמחשבה "אני אותו הדבר כמו הדבר הזה" קיימת בתודעה. זה נכון גם לגבי האני (Attā). לעומת זאת, מָאנָה (Māna), שמתורגמת כתחושת העצמי, היא המחשבה, "אני הוא", או "אני קיים", אבל ללא מחשבה של "זה". במילים אחרות, תחושה של אני אך ללא הזדהות עם הגוף, התחושות, התפיסות, הפבריקציות המנטליות או ההכרה.

לפי הכתבים, תוך כדי כך שאתה משיג את השלבים השונים של ההתעוררות, אתה זונח את תפיסת הזהות כבר בשלב הראשון, במילים אחרות, כל המחשבות שאומרות, "אני הוא זה". לעומת זאת, מאנה, או תחושת העצמי, נזנחת רק בשלב האחרון של ההתעוררות. הסיבה לכך היא מכיוון שאתה עדיין צריך לאמן את עצמך בריכוז ובהבחנה. עבודת הפיתוח של האיכויות האלו בתודעה זקוקה לתחושה של "אני" — כלומר, רק התחושה שישנו "אני". אחרי הכול, כדי לפתח ריכוז ובהבחנה אתה צריך שתהיה לך תחושה של "אני אחראי לעשות את זה. אני עושה את זה". ישנה סוטה, סאמיוטה ניקאיה 22:89, שבה מסופר על מתרגל שהשיג את השלב השלישי של ההתעוררות, כלומר השלב של אי־חזרה, והוא מסביר שעדיין יש לו תחושה של "אני קיים", אבל היא לא מזוהה עם אף אחד מהמצרפים. הוא

משווה את תחושת האני הזו לריח של סבון שעדיין קיים בתוך פיסת בד נקייה, לאחר שהשתמשו בסבון כדי לשטוף אותה.

לכן, כשאתה מפתח השקפה נכונה בשלב הראשון של ההתעוררות, אתה זונח את תפיסת האני — כלומר את המחשבה, "אני הוא זה" — אבל עדיין יש לך תחושה של "אני קיים", או של "ישנו אני". רק לאחר ההתעוררות הסופית לא יהיה לך שום צורך בתחושה של "אני". אבל, אפילו אחרי ההתעוררות, ארהאנטים עדיין יודעים מי הם בניגוד למי זה אדם אחר. לדוגמה, כשהם אוכלים, הם יודעים לתוך איזה פה הם צריכים להכניס את האוכל שלהם. אבל דרך ההתייחסות שלהם אל תחושת ה-"אני" הזו היא מאוד שונה משלנו. **שאלה:** ישנם מורים ומורות שאומרות לנו לא להזדהות עם אירועים או תופעות. אז, כשאני שולחת מחשבות של רצון טוב אל אנשים מסוימים, אל עצמי, אירועים שהתרחשו בעבר וכך הלאה, כשאני אומרת, "מי ייתן והרצון הטוב שלי יועיל לכל היצורים החיים", האם לא עדיף להגיד, "מי ייתן ורצון טוב יועיל לכל היצורים החיים"? כשאני מדברת על רצון טוב, אני מדברת על האנרגיה הפנימית שאפשר לקרוא לה רצון טוב.

תשובה: למעשה, זה תחום שבו את צריכה לקחת אחריות על הרצון הטוב שלך. במילים אחרות, את צריכה לזכור לקחת אחריות לגבי כל נושא שקשור לקארמה. לכן, במקרה הזה, את כן רוצה להזדהות עם המשאלה לרצון טוב — בגלל שאת צריכה לזכור להמשיך לעורר בתוכך את המשאלה הזו. הרצון הטוב הזה, שאת מפתחת כחלק מהדרך, הוא לא כוח אוניברסלי או טבע פנימי שמתעורר בך בכוחות עצמו. אג'אהן סוואט היה נוהג לומר שישנם הרבה דברים שהבודהה אמר שהם לא-אני, אבל הנושא של קארמה היה נושא שלגביו הוא אמר, "זה שלך, ואת תהיי היורשת של המעשים שלך". לכן, בעיקרון, הפעולה של שליחת מחשבות של רצון טוב היא שלך. זה תחום שבו עליך לקחת אחריות ולפתח תחושה בריאה של אני. בהקשר הזה, את יכולה לקרוא את הספר, **אני ולא-אני**. הספר דן בתפקיד שיש לתחושה מיומנת של אני, ולמה היא חשובה כדי לקדם את התרגול שלך.



ויתור

הערב נדבר על השלמות של ויתור, ובדומה לשאר השלמויות, גם היא מבוססת על תשוקה. התשוקה במקרה הזה היא ללכת אל מעבר לתגודתיות שבין כאב ועונג חושי, כאב ועונג חושי, בהן עונג חושי הוא האלטרנטיבה היחידה שלכם לכאב. כפי שאתם יודעים, עבור רוב האנשים, האלטרנטיבה היחידה בחיים לכאב היא עונג חושי: העונג שמגיע ממראות נעימים, צלילים נעימים, ריחות נעימים, טעמים נעימים ותחושות מגע נעימות. אבל התענוגות האלו קשורות באופן הדוק לכאב. לאג'אהן צ'ה יש דימוי נחמד. הוא אומר שכאב ועונג חושי הם כמו נחש. בקצה אחד של הנחש יש שיניים: הם מסמלים את הכאב. לקצה השני של הנחש אין שיניים: החלק הזה מסמל את העונג החושי. אנחנו חושבים שזה בסדר לתפוס את הקצה ללא השיניים בגלל שהנחש לא יוכל להכיש אותנו, נכון? אבל אנחנו לא שמים לב שהקצה עם השיניים מחובר לקצה שאנחנו תופסים, וזו הסיבה שאנחנו ממשיכים לקבל הכשות.

הקאנון מספק דימוי דומה באחד מהתיאורים שבו לגיהינום. כמו בכל תיאור של גיהינום, יש בו הרבה מאוד סבל, אבל הגיהינום המסוים הזה תמיד הרשים אותי יותר מכולם. הוא למעשה ארגז מתכתי עצום – קירות ממתכת, תקרה ממתכת, רצפה ממתכת, והמתכת כולה רותחת מחום. למעשה, הרצפה כל-כך חמה עד שהלהבות מצד אחד מגיעות כל הדרך אל הצד השני, וכל היצורים שחיים בגיהינום הזה נמצאים בתוך הארגז. אחת לכמה זמן, דלת נפתחת באחד מהקירות שלו ואז כל היצורים רצים דרך האש כדי להגיע אל הדלת. אבל ברגע שהם מגיעים לדלת היא נסגרת בטריקה. לאחר מכן, דלת אחרת נפתחת בצד האחר, והם מתחילים לרוץ אל הדלת ההיא, וברגע שהם מגיעים אליה גם היא נסגרת בטריקה. זה נמשך לא מעט זמן, ובסופו של דבר דלת אחרת נפתחת, הם רצים אליה, וברגע שהם עוברים דרך הדלת הם נופלים אל הגיהינום של צוואה. זה אחד מהתיאורים הכי סדיסטיים של גיהינום שאני מכיר.

הגיהינום הזה הוא למעשה אנלוגיה טובה לחיים האנושיים. אנחנו סובלים מכאב, ולא רואים שום אלטרנטיבה לכאב מלבד עונג חושי, אז כשאנחנו רואים הזדמנות להשיג עונג חושי שייתן לנו הפוגה קצרה מכאב, אנחנו רצים לקראתו. אם אנחנו לא מצליחים להשיג אותו, אנחנו רואים עונג חושי

אחר שאנחנו אוהבים ורצים לקראת העונג האחר, אבל לא מצליחים להשיג גם אותו. בסופו של דבר, אנחנו מצליחים למצוא עונג חושי, רצים לקראתו ומשיגים אותו, אבל אז הוא משתנה אל אכזבה גדולה. מתוך הייאוש שלנו להפסיק את הכאב בכל מחיר, יש גם מצבים בהם אנחנו רצים כדי להשיג עונג חושי שמצריך מאתנו להתנהג בדרכים לא-מיומנות, ודרכי ההתנהגות האלו יובילו לכך שנחווה כאב בעתיד.

זאת התנודתיות, בין כאב ועונג חושי, שממנה היינו רוצים להימלט. הבודהה אומר שישנו עונג חלופי שיכול לחלץ אותנו מהתנודות האלו בין עונג וכאב, וזהו העונג של ריכוז. כמו שהבודהה אומר, העונג של ריכוז הוא חסר אשמה במובן הזה שהוא לא פוגע באיש ולא משכר את התודעה. תענוגות החושים משכרים את התודעה, אבל העונג של ריכוז לא.

חלק מהתנאים ההכרחיים להשיג ריכוז הם שתהררו על החסרונות של חושניות. לפי הטרמינולוגיה של הבודהה, חושניות אינה זהה לתענוגות החושים עצמם. חושניות היא המשיכה שיש לנו לפנטז על תענוגות חושיים והדרך שאנחנו מתכננים להשיג אותם. לכן, כתרגיל מקדים כדי להכניס את התודעה שלכם לריכוז, חשבו על החסרונות של המשיכה הזו. בתור התחלה, היא גורמת לכם להיות תלויים בכך שהדברים יתנהגו בדרך מסוימת. כשהם לא מתנהגים בדרך כזו, אתם סובלים. זה שם אתכם בעמדה של תלות וחולשה. הבודהה מספק הרבה דימויים כדי להמחיש את החסרונות של חושניות. דימוי אחד הוא של כלב שלועס עצם. אין לעצם ערך תזונתי, והטעם היחיד שהכלב מקבל ממנה הוא הטעם של הרוק שלו עצמו. במילים אחרות, בזמן שאנחנו חושבים על תענוגות חושיים, העונג שאנחנו מקבלים מגיע אך ורק מהדרך שבה אנחנו מפנטזים לפרטי פרטים על הדימוי של העונג הזה, אבל הוא לא באמת מזין. דימוי נוסף שהבודהה נותן הוא של נשר שעף עם חתיכת בשר שנעוצה בטפרים שלו, בזמן שנשרים ובזים אחרים רודפים אחריו כדי לקחת ממנו את חתיכת הבשר. במילים אחרות, חושניות גורמת לאושר שלכם להיות תלוי בדברים שאנשים אחרים ירצו לקחת מכם, והם עלולים לפצוע אתכם כדי להשיג את הדברים האלו.

דימוי נוסף שהבודהה נותן הוא של אדם שלווה תכשיטים וקישוטים מהחברים שלו, ולאחר מכן יוצא להסתובב בעיר כדי להשוויץ בהם. הבעלים המקוריים של התכשיטים והקישוטים רואים מה האדם הזה עושה, אז הם לוקחים את הדברים שלהם בחזרה. במילים אחרות, תענוגות חושיים הרבה פעמים תלויים בדברים שאנשים אחרים יכולים לתת לכם, אבל הם גם יכולים לקחת את הדברים האלו בחזרה מתי שהם רוצים.

אלו כמה מהדרכים שהבודהה ממחיש את החסרונות של חושניות. עכשיו, הבודהה לא אומר שכל התענוגות החושיים הם רעים. בעיקרון, הוא אומר שאתם צריכים לבדוק ולראות: אחד, מה העונג דורש מכם לעשות כדי להשיג אותו, ושתיים, מהי ההשפעה שיש לעונג מסוים על התודעה. אם העונג דורש מכם לעבור על כללי האימון הרוחני כדי להשיג אותו, או אם תחושת ההנאה מהעונג מגבירה את התשוקה, הדחייה ואת האשליה שלכם — אז הוא עונג שיש להימנע ממנו. אבל אם הוא לא דורש מכם לעבור על הכללים, ולא מעורר איכויות לא-מיומנות בתודעה, אז הוא בסדר.

בנוגע להשפעה שיש לעונג על התודעה, יש כמה תענוגות חושיים שהבודהה אומר שהם תמיד בסדר, בכל המצבים. הם כוללים את העונג שמגיע מציאה אל הטבע, העונג שמגיע מכך שיש לכם רמת בריאות בסיסית, והעונג שמגיע מכך שאתם חיים בקבוצה הרמונית של אנשים. אבל לגבי שאר המצבים, הדברים תלויים במקרה האישי שלכם. במילים אחרות, אתם תצטרכו לראות בעצמכם אלו תענוגות חושיים מעוררים איכויות תודעתיות לא-מיומנות ואלו לא.

לעומת זאת, הבודהה אומר שגם אם אתם רואים את החסרונות של חושניות, אבל אין לכם את העונג שמגיע מריכוז, אתם בכל זאת תחזרו אל התענוגות החושיים הישנים שלכם, או אל תענוגות אף גרועים יותר. אתם תיתקעו בתוך התנודתיות הזו — תברחו מכאב ותרוצו אל עבר תענוגות חושיים, ששוב פעם ישתנו לכאב — ותנציחו את המעגל. לכן, נקודה חשובה בקשר לויתור היא לספק לתודעה עונג חילופי. במילים אחרות, אתם לא רק מוותרים על חושניות, אלא גם מספקים לתודעה תחליף. והעונג החילופי הזה, כפי שאמרתי, הוא העונג של ריכוז.

אני רוצה לדבר על מספר נקודות בקשר לתרגול של ריכוז. היו כמה אנשים שדיברו על כך שהם רוצים להיכנס אל ג'האנה כזו או אחרת, וחשוב לזכור, כשאתם מתרגלים מדיטציה, שג'האנה אינה נושא המדיטציה. נושא מדיטציה הוא הנשימה. במילים אחרות, בזמן שאתם מתרגלים מדיטציה, אתם לא אמורים לחשוב על ג'האנה. אתם אמורים לחשוב על הנשימה ולמקד בה לחלוטין את תשומת הלב שלכם.

הבודהה מונה את נושאי הריכוז השונים ומגדיר אותם כארבעת מוקדי הביסוס של מיינדפולנס, שהם התהליכים של להביא את התודעה להישאר ביציבות, למשל, עם הגוף, או עם תחושות, או עם מצבים תודעתיים, או עם דהמות — כפי שהם לכשעצמם. לדוגמה, אם אתם מתמקדים בנשימה, אתם

נמצאים עם תחושת הנשימה כפי שהיא מורגשת ממש כאן, ממש עכשיו. זאת דוגמה של הגוף לכשעצמו.

הבודהה מתאר את ארבע הג'האנות, אבל מומלץ לא לדאוג לגביהן כשאתם מתרגלים, אלא, עדיף להרהר עליהן כשאתם יוצאים מהמדיטציה. אבל כשתהרהרו עליהן, כמובן, תתעורר בעיה. אתם תשאלו את עצמכם, "איך אני יכול לדעת באיזה רמה של ג'האנה הייתי?"

יש מספר תיאורים בקאנון שיכולים לתת לכם רמזים. לדוגמה, בג'האנה הראשונה, אתם מניחים לגמרי לעניין שאתם מוצאים במחשבות על חושניות וממקדים את כל תשומת הלב בנשימה. אתם חושבים על הנשימה, מעריכים אם התודעה נשארת עם הנשימה כמו שצריך, וחושבים על כמה נוחה הנשימה מרגישה. ישנה תחושה של רווחה ואפילו תחושה של רענונות שמגיעות מכך שאתם חופשיים ממחשבות על תענוגות חושיים, והן לא מכבידות עליכם. אתם מאפשרים לתחושות הרווחה והרענונות האלו להתפזר ולהתפשט ברחבי הגוף כולו.

עכשיו, תוך כדי כך שהנשימה הופכת להיות יותר ויותר נוחה, ותחושת הרווחה כבר מפוזרת ברחבי הגוף, אתם כבר לא צריכים לחשוב על הנשימה ולהעריך אותה. אתם יכולים פשוט להתמקד לגמרי בתחושת הנשימה, עד לנקודה שזה נראה שהמודעות שלכם והנשימה הופכות להיות אחת, והנשימה מקיפה אתכם מכל הצדדים. זאת תהיה הג'האנה השנייה. ישנן עדיין תחושות של עונג ורענונות, עוצמתיות יותר מאשר לפני כן, ואתם מאפשרים לתחושות האלו להתפזר ברחבי הגוף מעצמן.

אבל, בהמשך, תחושת הרענונות מתחילה להיות לא נעימה. אתם רוצים משהו שקט ומעודן יותר. אתם שמים לב שישנה רמה מעודנת יותר של אנרגיה בגוף. זה כמו להדליק את הרדיו שלכם: אתם שמים את התחנה שמנגנת רוק כבד ואומרים לעצמכם, "אוי, זה קצת יותר מדי רועש בשבילי עכשיו. אני רוצה משהו יותר מרגיע". אז, כדי להגיע אל התחנה הרגועה יותר, אתם לא צריכים להזיז את הרדיו, אתם פשוט משנים את התחנה. באופן דומה, אתם מתחברים אל רמה מעודנת יותר של אנרגיה שנמצאת בדיוק במקום שבו התמקדתם. ככה אתם נכנסים אל הג'האנה השלישית — ובג'האנה השלישית יש לגוף תחושה של עונג, ולתודעה תחושה של השתוות הנפש.

תוך כדי כך שאתם נשארים ברמה הזו, הנשימה הופכת ליותר ויותר מעודנת, עד שזה נראה שהנשימה הנכנסת והיוצאת מפסיקות לנוע. ישנה תחושה שאנרגיית הנשימה בגוף היא המקור של הנשימה, ואין כל צורך לקבל אנרגיית נשימה מבחוץ. אנרגיות הנשימה בגוף מחוברות כעת כל כך טוב שהן

מזינות אחת את השנייה. בנוסף, ישנה תחושה מאוד חזקה שאתם מודעים לגמרי בכל רחבי הגוף, ביחד עם תחושה של רגיעה ודממה ברחבי הגוף. זאת הג'האנה הרביעית.

הבודהה נותן כמה אנלוגיות לכל אחת מהג'האנות האלו. לג'האנה הראשונה, הדימוי הוא של אדם שעובד כרוחץ בבית מרחץ. בימים ההם, לא היו להם חפיסות של סבון קשיח, אלא אבקת סבון שהיו מערבבים עם מעט מים כדי להכין סוג של בצק, כמו שמערבבים קמח עם מים כדי להכין בצק. בדימוי לג'האנה הראשונה, הרחצן לש את אבקת הסבון בעזרת המים כדי להכין את הבצק, ומוודא שהבצק כולו נהיה לח בעזרת המים. הדימוי הזה, כמובן, מסמל את המחשבות המכוונות ואת ההערכה שלכם, בזמן שהן עובדות כדי לפזר את העונג ברחבי הגוף כך שימלא את הגוף כולו.

הדימוי לג'האנה השנייה הוא של אגם עם מעיין בקרקעית שלו. נובעים מהמעין מים קרים מאוד, והם חודרים אל האגם ומקררים את כולו. הדימוי הזה מסמל את תחושות העונג והרעננות שממלאות את הגוף בלי שתצטרכו לעשות דבר.

הדימוי לג'האנה השלישית הוא של בריכת מים פתוחה ושקטה, עם פרחי לוטוס שצומחים בתוך המים. הפרחים לא יצאו מעל לפני המים, אז הם רוויים לחלוטין במים השקטים והקרירים, מהשורשים ועד הקצוות. זה דימוי לתחושת העונג השקטה והדוממת, ללא תחושת הרעננות, שממלאה את הגוף.

הדימוי לג'האנה הרביעית הוא של אדם יושב שמכוסה על ידי בד לבן, ואין חלק בגוף שלו שלא מכוסה על ידי הבד. הבד הלבן, במקרה הזה, מסמל את המודעות שממלאה את הגוף.

בכל הדימויים האלו מים מסמלים עונג, ותנועה מסמלת התרעננות. הדימוי לג'האנה הראשונה הוא היחיד שיש בו אדם פעיל ומודע שמבצע פעולה כלשהי: והפעילות המודעת הזו מקבילה למחשבות המכוונות ולהערכה. בדימוי הראשון, התנועה מורכבת למעשה מהפעולות של האדם שעובד בבית המרחץ, כלומר הדרך שבה הוא לש את המים אל תוך אבקת הסבון ועל ידי כך יוצר את הבצק. בדימוי השני, המים זורמים מכוח עצמם אל האגם, בעוד שבדימוי השלישי המים שקטים ודוממים. בדימוי הרביעי, אין מים ואין תנועה.

אלו הדימויים שהבודהה משתמש בהם כדי להמחיש כיצד זה מרגיש להיות בכל אחד מרמות השונות של ג'האנה.

עכשיו, עדיין מתעוררת בכם השאלה: באיזו רמה אני נמצא? המורה

שלי, אג'אהן פואנג, כשהוא לימד מדיטציה, נתן לכל תלמיד חדש את ספרו של אג'אהן לי על הרמות השונות של מדיטציית הנשימה. בסוף הספר, יש הנחיות על כיצד להשתמש במדיטציית הנשימה כדי להיכנס אל ארבע הג'האנות. אבל, אג'אהן פואנג אף פעם לא אמר לתלמידים ולתלמידות שלו באיזו ג'האנה הם נמצאים. הוא פשוט היה שואל אותם, "איך הנשימה שלכם מרגישה?" במילים אחרות, הוא רצה שהם יתמקדו בתחושה המוחשית של הריכוז, וישתדלו לא לדאוג יותר מדי בקשר לג'האנה, ולמהר לתת תווית לריכוז שלהם ולתייג אותו כג'האנה כזו או אחרת. תוך כדי כך שהתלמידים התמקדו על תחושת הריכוז המוחשית, הוא היה אומר, "אם אתם מבחינים במתח כלשהו, כאן או שם, שאלו את עצמכם מה אתם עושים שגורם למתח הזה להופיע?" ואז מוסיף ואומר, "האם אתם יכולים להפסיק לעשות את זה?" תוך כדי כך שאתם נכנסים עמוק יותר אל תוך הריכוז, אתם הופכים להיות רגישים יותר לרמות של מתח בהן לא הבחנתם לפני כן. בסופו של דבר, אתם מגיעים לנקודה שבה הנשימה נעצרת.

שמתי לב, תוך כדי כך שהקשבתי לאג'אהן פואנג מלמד אנשים אחרים, שהתיאורים של התלמידים שלו לגבי הדרך שהם הרגישו את הנשימה היו שונים מאוד אחד מהשני בשלבים הראשונים של התרגול. אבל, כשהתרגול שלהם הגיע לנקודה שבה התודעה התיישבה והנשימה נעצרה, מהנקודה הזו ואילך, התרגול של כולם היה זהה. המסקנה שהגעתי אליה היא: אם אתם חווים רמה של דממה שעשויה להיות הג'האנה הראשונה, כשהתודעה מתיישבת בריכוז ברמה הזו, אתם שמים עליה פתק תזכורת. לאחר מכן, אם אתם מגיעים אל רמה של דממה שמגיעה עמוק יותר, ועשויה להיות הג'האנה השנייה, שימו פתק תזכורת גם עליה. אתם ממשיכים לעשות את זה, עד שבסופו של דבר אתם מגיעים לנקודה שבה הנשימה מפסיקה, ואתם מסוגלים להישאר בנוחות עם התחושה שהנשימה נעצרה. אז אתם יודעים, "זאת הג'האנה הרביעית". לאחר מכן, אם יש צורך בכך, אתם חוזרים אל הרמות השונות ומסדרים מחדש את פתקי התזכורת שלכם.

פעם אחת, כשיצאתי לטיול מחנאות ביוטה, ניסינו להגיע למקום שנקרא "פאוול פוינט". במדריך הטיולים נכתב שאפשר לראות רכסי הרים שונים שנמצאים לאורך דרום יוטה מנקודת התצפית בפאוול פוינט. דמיינו לעצמכם, אתם נמצאים בגובה של 10,000 רגל, ויש לכם נוף מרהיב שמראה את חלקו הדרומי של המדינה. לקחנו פנייה לא נכונה בכביש, לעומת זאת, הגענו לנקודה מסוימת, וחשבנו לעצמנו, "זה מוכרח להיות פאוול פוינט", אז יצאנו מהרכב והסתכלנו סביבנו. ראינו מספר רכסי הרים פה ושם, אז ניסינו

לזהות אותם ולראות איזה רכס מתאים לרכסים שתוארו במדריך הטיולים: "זה מוכרח להיות ההר הזה, וזה מוכרח להיות ההר ההוא". היו לנו שמות לכל ההרים השונים. אבל הבעיה היא שראינו צוק גדול שנמצא רחוק בחלקו המזרחי של הרכס, והצוק הזה לא הופיע במדריך. לקח לנו כמה זמן כדי להבין שהצוק למעשה היה פאוול פוינט. יום לאחר מכן, עלינו מעלה לפאוול פוינט, וכשהיינו שם הבנו שההרים האחרים שראינו ביום הקודם לא באמת היו ההרים שחשבנו שהם.

אני צריך להסביר את הדימוי הזה?

הדבר החשוב בקשר לג'האנה הוא שאתם לומדים איך להתמודד עם התענוגות והכאבים שמופיעים בזמן התרגול. בשלבים הראשונים של התרגול, אתם תתמודדו עם כאבים בזמן שאתם מנסים להביא את התודעה אל תוך הריכוז, וכדי להצליח אתם צריכים לא לפחד מהכאב. אתם תגלו שבעזרת מספיק מחשבות מכוונות והערכה נכונה, אתם למעשה יכולים לעבוד מסביב לכאב, לעבוד דרך הכאב, לפוגג את הכאב, וכתוצאה מכך אתם תהפכו להיות פחות ופחות מפוחדים מכאב.

בנוסף, עליכם להיות יותר ויותר מיומנים גם עם עונג. כפי שאמרנו פעמים רבות בתרגול המדיטציה המונחה, כשהנשימה הופכת להיות נעימה, ישנה סכנה שתעזבו את הנשימה ותלכו אחר העונג, אז אתם צריכים ללמוד כיצד לא להיכנע לפיתוי פשוט להתרפק על העונג.

לכן, כשאתם עובדים עם ג'האנה, אתם לומדים איך להתמודד בצורה אפקטיבית יותר עם עונג וגם עם כאב, ולא לתת להם להכריע אתכם. כמו שהבדדה אומר, כדי שהתודעה תהיה מאומנת כהלכה ומפותחת כהלכה, נקודה חשובה בתרגול היא שאתם מאמנים אותה לא להיות מוכרעת על ידי כאב או על ידי עונג.

בזמן שאתם לומדים להיות מופרדים יותר מעונג וכאב, ולא להיות מאוד מושפעים מהם, זאת הדרך שבעזרתה התרגול של ריכוז שם אתכם על דרך האמצע. כפי שאתם זוכרים, דרך האמצע נמנעת מהכאב של עינוי עצמי וגם מהקיצוניות של עונג חושי. עכשיו, העובדה שהדרך נמצאת באמצע לא אומרת שהיא תחושה ניטרלית, שנמצאת באמצע הדרך שבין עונג לכאב. הדרך היא לא החלק האמצעי של הנחש. היא דבר שנמצא מחוץ לרצף – כלומר, מחוץ לרצף של לרוץ הלך וחזור בין כאב ועונג חושי. העונג של ג'האנה שם אתכם בעמדה שממנה אתם יכולים להתבונן על עונג ועל כאב, ולמעשה להשתמש בהם, במקום לרוץ אל עבר העונג ולברוח הרחק מהכאב. מהעמדה הזו, אתם יכולים ללמוד כיצד לבחון את הכאב ולנתח אותו, ותוך כדי

כך גם ללמוד על התודעה. זאת האמת הנאצלת הראשונה. ג'האנה גם מלמדת אתכם כיצד להיות עם העונג בלי להיאחז בו. במילים אחרות, היא עוזרת לכם להשיג ריחוק מסוים, התנתקות, מתענוגות חושיים — כדי שתוכלו להתבונן עליהם באובייקטיביות ולהודות בחסרונות שלהם. זאת הדרך שלכם לעלות על המסלול הנכון כדי לפתח את ההבחנה שמובילה לשחרור.

כשאתם מקשיבים לדברים האלו, אתם אמורים להבין שויתור הוא לא מחסור. הוא למעשה החלפה — שדרוג. אתם מחליפים את התענוגות החושיים היומיומיים שלכם בתמורה למיומנויות בתודעה שמאפשרות לכם להתמודד בדרך מיומנת עם עונג וגם עם כאב, ולא להיות מוכרעים על ידם. זה מה שמאפשר לכם לשחרר את עצמכם מהם.

זוהי אחת מהסיבות שהבודהה אמר שריכוז הוא הלב של הדרך — והסיבה שויתור הוא אחד מהשלמויות החשובות ביותר.

שאלות

שאלה: האם יש הבדל בין ג'האנה ו-סמאדקי, ואם כן, מהו ההבדל?
תשובה: המשמעות של סמאדהי היא כל דרך תרגול שמאפשרת לכם לרכז את התודעה באובייקט אחד. ג'האנה היא סוג של סמאדהי שבו אתם ממוקדים באובייקט אחד, אבל יש לכם גם מודעות כלל-גופית מלאה באותו הזמן. ג'האנה חיונית לדרך כפולת השמונה כי רק על בסיס המצב התודעתי הזה אתם באמת תוכלו לראות בבהירות מה מתרחש בתודעה כולה.

שאלה: האם זה יהיה נכון להגדיר ריכוז נכון, בעיקרון, כפעולה של להחזיק בדרך מיומנת תפיסות מיומנות בתודעה.

תשובה: רוב המצבים של ריכוז נכון אכן מצריכים תפיסות. למשל, כשאתם מחזיקים את התפיסה של הנשימה, זה עוזר לכם להישאר מרוכזים בנשימה. מה שהופך את זה לריכוז הוא שאתם מחזיקים תפיסה אחת בתודעה ברציפות.

שאלה: אני לא ממש מכירה את המאפיינים של כל הג'האנות השונות. באיזה שלב בתרגול אני אמורה לבדוק את הנושא הזה?

תשובה: כשאת מתחילה להבחין שהתודעה מתיישבת ברמות שונות של ריכוז, או כשאת מבחינה שיש לרמות האלו מאפיינים שונים — בנקודה הזו את מוציאה את פתקי התזכורת שלך ומניחה אותם על סוגי הריכוז השונים בהם את מבחינה. אם וכאשר את בסופו של דבר מגיעה לרמה שבה הנשימה נעצרת, נשארת דוממת, ואת מרגישה בנוח עם הנשימה הדוממת הזו, אז

זאת הנקודה שבה את מניחה את הפתק שאומר "הג'האנה הרביעית". לאחר מכן את מסתכלת על הפתקים שהנחת לפני כן על שאר רמות הריכוז השונות, ואת יכולה להזיז אותם מעט ולסדר אותם מחדש. ברוב התיאורים של ג'האנה בקאנון, הבודהה מתאר ארבע רמות ג'האנה של צורה, אבל יש כמה מקומות בהם הוא מתאר חמש רמות, וכמה מקומות אחרים בהם הוא מתאר שלוש. את תביני כמה רמות יש לך רק אחרי שתגיעי אל הנקודה שבה הנשימה נעצרת. **שאלה:** בזמן שאני מודטת, אני משתמשת בפבריקציות מילוליות כדי לשמר את הריכוז שלי, כמעט כמו מדיטציה מונחית, למרות שאני מנחה את עצמי. האם זה בסדר לתרגל בצורה כזו?

תשובה: כן. הג'האנה הראשונה כוללת פבריקציות מילוליות מהסוג שאת מתארת, כדי לגרום לתודעה ולאובייקט שלה להתכרבל יחד בנוחות. ברגע שהם מכורבלים את מניחה לפבריקציות המילוליות, כדי לראות אם את יכולה להישאר רק עם התפיסה של הנשימה.

שאלה: יש לך עצה כיצד לפתח אפילו עוד יותר ריכוז, כדי שלא אהיה מוכרחת תמיד לפברק אותו בצורה מילולית?

תשובה: את עושה את הפבריקציה המילולית כל עוד שאת מרגישה צורך להתאים ולכוונן את הדברים בתודעה ובגוף. כשזה נראה לך שהדברים מרגישים יחסית טוב, אז את יכולה לנסות להישאר עם התחושה של הנשימה. תגידי לעצמך, "אני לא צריכה לבצע עוד התאמות". עכשיו, אם מסתבר לך שאת לא יכולה להישאר ברציפות במצב הזה, חזרי לבצע התאמות בנשימה ובתודעה עד שהדברים מרגישים טוב יותר, ואז נסי להתיישב ולהשתקע ברמה הזו שוב. בסופו של דבר, את תגיעי לנקודה שבה את יכולה להישאר רק עם התחושה היחידה הזו, של הנשימה, בלי להרגיש צורך לדבר הרבה בקשר אליה. אבל את עדיין תצטרכי להחזיק תפיסה — במילים אחרות, התווית הפשוטה של "נשימה" או "מודעת" — בתודעה.

שאלה: בזמן שאני עובד על השלמות של ויתור, נראה שזה הכרחי למדוט על ארבע האמיתות הנאצלות. בתרגול המדיטציה שלנו, באיזו נקודה אנחנו צריכים להתחיל לעשות את זה? וגם, כיצד זה נעשה?

תשובה: למעשה, כשאתם עובדים עם הנשימה בדרך שתיארת, אתם כבר מתחילים לעבוד עם המסגרת של ארבע האמיתות הנאצלות. אתם מרגישים היכן יש מתח ואז שואלים את עצמכם, "מה גורם למתח?" ברגע שאתם מזהים את המתח, אתם מנסים לשחרר את הסיבה למתח, ואתם מרגישים שהמתח חולף כשהסיבה נזנחת. בנוסף, כדי לזהות את המתח ואת הסיבה למתח, אתם צריכים לפתח את המיינדפולנס והריכוז שלכם. לכן, אתם כבר

עובדים עם המסגרת של ארבע האמיתות הנאצלות והחובות שמתאימות לכל אחת מהן, אבל תוך כדי כך שהריכוז שלכם מעמיק, ההבנה שלכם בנוגע לארבע האמיתות הנאצלות האלו מעמיקה גם כן.

חלק מהאנשים תיארו חזיונות שהם ראו במהלך תרגול המדיטציה שלהם. זכרו שהכלל הבסיסי בקשר לחזיונות האלו הוא תמיד לשאול את עצמכם: מה הוא שיעור הדהמה של החזיון הזה? מהו הלקח? למשל, אדם אחד סיפר שהיה לו חזיון שבו הוא היה מוקף במים צלולים ונקיים, והוא פחד ששוב יהפוך להיות מלוכלך. במקרה כזה, כשאתם יוצאים מהחזיון, שאלו את עצמכם, "מה המשמעות של להיות מלוכלך?" יכול להיות שהמשמעות היא לשבור את כללי האימון הרוחני. לכן, הלקח שאפשר ללמוד מהחזיון הזה הוא על החשיבות של להיות זהירים בקשר לכללי האימון שלכם. לאחר מכן, הניחו לחזיון לחלוף.

יום שמיני
בוקר

לשמר ריכוז

לפעמים עולה השאלה: כשאתם מסיימים את סריקת הגוף, אתם בסופו של דבר מתיישבים עם תשומת הלב ומתמקדים במקום אחד, ולאחר מכן מפזרים את המודעות שלכם כך שתמלא את הגוף כולו, ואז מה? מה הלאה? "מה הלאה" זה פשוט לשמר ולתחזק את מה שיש לכם. נסו לוודא שאף מחשבה אחרת לא נכנסת פנימה ומפריעה לדממה של המודעות שלכם. עכשיו, אם המיקוד שלכם מתחיל להיות מעט מעורפל או מטושטש, חזרו בחזרה לסריקת הגוף. אפשרות נוספת היא להתמקד בנקודה מסוימת בגוף, במיוחד בנקודה שבה אתם מוצאים שישנה בעיה באנגריה. לאחר שזה מחזק את הריכוז שלכם, אתם יכולים לחזור אל הגוף כולו.

שימו לב למחשבה שאומרת, "זה משעמם" והזהרו ממנה. פשוט תגידו לעצמכם שהמחשבה הזו היא בעצמה הפרעה. אתם לא מוכרחים להאמין לה. או, אם נכנסת מחשבה לתודעה ואומרת, "זה טיפשי, התודעה לא חושבת שום מחשבות אינטליגנטיות." תגידו לעצמכם שאתם לא חייבים להיות אינטליגנטים כל הזמן. אתם לומדים כיצד לקחת צעד אחורה ולהתרחק מהמחשבות שלכם. זו מיומנות חשובה, תרגול של אינטליגנציה מסוג אחד, אז אתם צריכים להגן עליה.

עם התרגול, אתם תתחילו להבחין שנקודת מתח תופיע היכן שהוא במודעות שלכם, אפילו לפני שמחשבה נוצרת. לתודעה תהיה נטייה להתמקד בנקודת המתח הזו כדי להחליט אם מדובר במתח גופני או במתח מנטלי. אם מדובר במתח מנטלי, היא תיקח את המתח המנטלי הזה ותהפוך אותו למחשבה. היא תדביק עליו תפיסה ותגיד, "זוהי מחשבה על X", אז, בוא נזרום איתה." זאת הדרך שבה מחשבות והפרעות משתלטות על התודעה.

לכן, נסו לתפוס את המחשבה הזו באותו הרגע, כשהיא רק קשר קטן של מתח. נטרלו אותה עם נשימה טובה והיא תתפוגג. לאחר מכן, שימו לב לקשר המתח הקטן הבה שמופיע בגוף. זה כמו להיות עכביש על קורים. העכביש נמצא בנקודה מסוימת על הקורים. לפתע, זבוב מגיע ופוגע בנקודה אחרת. העכביש מיד יוצא לתפוס את הזבוב, ואז חוזר אל הנקודה המקורית שלו. אז, נסו להקדיש את התרגול שלכם לפעילות הזו: לירות במחשבות האלו ולנטרל אותן לפני שהן הופכות להיות עניין גדול.

בדרך הזו, תוך כדי כך שאתם שומרים על הריכוז שלכם, הוא יהפוך להיות יותר ויותר עמוק. כשזה יקרה, חלק מהתודעה יגיד, "נחתי מספיק". שוב, הזכירו לעצמכם שאתם לא נמצאים כאן רק כדי לנוח. אתם כאן כדי ללמוד על התודעה. ואחת הדרכים הטובות ביותר ללמוד על התודעה היא לראות את השלבים השונים בהם מחשבה נוצרת. בדרך זו, אתם לוקחים אחריות על המחשבות שלכם, במקום לאפשר למחשבות לשלוט עליכם, ותהליך השמירה על הריכוז שלכם הופך להיות התהליך שבעזרתו אתם משיגים תובנות אל תוך הפבריקציות של התודעה.

שאלות

שאלה: האיכות והעומק של הריכוז שלי נמצאים בירידה מאז שהתחלתי להשתמש במחשבות מכוונות ובהערכה על התודעה שלי. במקום שימוש במחשבות מכוונות והערכה, האם אני צריך לאפשר למדיטציה לזרום יותר בחופשיות?

תשובה: כשאתה משתמש במחשבות מכוונות והערכה, הן צריכות להיות מופנות אל הנשימה בעזרת מחשבות מאוד פשוטות: "האם הנשימה נוחה? האם היא יכולה להיות נוחה יותר? אם הנשימה נוחה, כיצד אני יכול לשמר את זה? ולאחר מכן, כשאני משמר את תחושת הנוחות הזו, האם אני יכול לאפשר לה להתרחב ולהתפזר לשאר הגוף?" נסה לא להשתמש במחשבות מכוונות ובהערכה ליותר מכך. לעומת זאת, אם אפילו כמות כזו של הערכה ומחשבות מכוונות יוצרת הפרעה בריכוז, אז רק העלה את השאלה הזו בתודעה בכל פעם שאתה נושם פנימה: "איזה סוג של נשימה תרגיש טוב עכשיו?" ותראה איך הגוף מגיב.

שאלה: כשאנחנו יכולים להתמקד בתחושות המעודנות יותר של אנרגיית הנשימה בגוף, האם רצוי שנתמקד בהן ונאפשר לנשימה הנכנסת והיוצאת להיות ברקע?

תשובה: כן.

שאלה: אם הנשימה מפסיקה בזמן שאנחנו בריכוז, אנחנו לא נמות נכון? **תשובה:** רוב הזמן, אתם לא תמותו. אבל אם קורה המקרה ואתם מתים, זה טוב להיות בריכוז. עכשיו, זה אפשרי שהגוף ישרוד בלי לנשום כל עוד שהתודעה היא מאוד, מאוד שקטה. איך זה קורה? אני לא יכול להסביר את זה במונחים פיזיולוגיים מודרניים, אבל זה כן קורה.

שאלה: בנוגע לצעדים של מדיטציית הנשימה שרשומים בקאנון הפאלי,

השאלה הראשונה שלי היא: מהי המשמעות של להבחין, "אני נושמת פנימה נשימה ארוכה" או "אני נושמת פנימה נשימה קצרה?" מהי המשמעות של ההנחיות האלו וכיצד אני מחילה אותם על התרגול?

תשובה: זה פשוט אומר להיות רגישה לאיכות של הנשימה. ואת לא מסתפקת רק בלהבחין אם הנשימה היא ארוכה או קצרה. את יכולה גם להבחין בהשפעה שיש לנשימה ארוכה וקצרה על הגוף, בגלל שבצעדים הבאים של מדיטציית הנשימה את תנסי לנשום פנימה והחוצה ולהרגיע את הפבריקציות הגופניות, ואז לנשום פנימה והחוצה ולהיות רגישה לעונג ולתחושה של רעננות. לכן, זה טוב להבחין איזה סוג של נשימה הוא מרגיע, ואיזה סוג מעודד תחושות של עונג ורעננות.

שאלה: שאלה שנייה: האם אנחנו צריכים להשיג שליטה בשישה עשר הצעדים לפי הסדר?

תשובה: ששה עשר הצעדים מגיעים בסדרות של ארבע, הנקראות באנגלית *טֶטְרָדות*. הרביעייה הראשונה עוסקת בגוף; השנייה עוסקת בתחושות; השלישית עוסקת בתודעה. כשאת מביאה את התודעה שלך להתיישב עם הנשימה, את עוסקת עם כל הדברים האלו באותו הזמן: גוף, תחושות ותודעה. החלק שמהווה בעיה באותו הרגע, זאת הרביעייה שבה את מתמקדת. למשל, אם הנשימה לא נוחה, את ממקדת את עיקר תשומת הלב שלך בגוף ובנשימה. אם התודעה לא ממושמעת ולא פועלת לפי רצונך, את ממקדת את עיקר תשומת הלב שלך בצעדים שעוסקים בייצוב התודעה. עכשיו, בתוך כל רביעייה, ישנה תבנית. את הופכת להיות רגישה לדרך שבה את מפברקת את האספקט המסוים הזה של החוויה שלך, לאחר מכן את מפברקת אותו בדרך שמעוררת תחושה של אנרגיה, רוחה או רעננות, ואז את מפברקת אותו בדרך שמרגיעה את הדברים והופכת אותם לנינוחים. אז, בתוך כל רביעייה, את מתרגלת ומשיגה שליטה על הצעדים לפי הסדר, אבל אין סדר מסוים שאת צריכה לשמור עליו בין הרביעיות השונות.

שאלה: שאלה אחרונה, כיצד ההנחיות שלך לתרגול המדיטציה קשורות ספציפית לששה עשר הצעדים האלו?

תשובה: ההנחיות שאני נותן מתייחסות בעיקר לארבעת הצעדים הראשונים, ברביעייה הראשונה, שהם: להיות רגישים לנשימה, להיות מודעים לגוף כולו בזמן שאתם נושמים פנימה ונושמים החוצה, ואז להרגיע את הנשימה בזמן שאתם נושמים פנימה ונושמים החוצה. עם זאת, אנחנו עוסקים גם ברביעייה השנייה והשלישית בדרך עקיפה. ברביעייה השנייה, אנחנו עוקבים אחר הצעדים של להיות רגישים לעונג, רעננות, ולאפקט שיש

לעונג, רעננות והתפיסות שלנו על התודעה – ולאחר מכן להרגיע את האפקט הזה. במסגרת הרביעייה השלישית, אנחנו מתמקדים בצעדים של להיות רגישים לתודעה, מנסים לנשום בדרך שנותנת אנרגיה לתודעה אם חסרה לה אנרגיה, או בדרך שמייצבת את התודעה אם יש לה יותר מדי אנרגיה. אז, המדיטציה שאנחנו עושים עוסקת עם צעדים רבים שרשומים בקאנון.

שאלה: האם אתה חושב שהחווייה של הצעד החמישי והשישי בסוטה על מדיטציית הנשימה מקבילה לג'האנה הראשונה והשנייה? האם אתה רואה נקודות חיבורים נוספים בין הצעדים האלו של מדיטציית הנשימה ובין הג'האנות?

תשובה: כמו שכרגע אמרתי, ישנן ארבע רביעיות בשישה עשר הצעדים של מדיטציית הנשימה. הרביעייה הראשונה מתייחסת לגוף, השנייה לרגשות, השלישית לתודעה, והרביעית אל דהמות או איכויות מנטליות. אבל למעשה, אתם עובדים על כל ההיבטים האלו בו זמנית. במילים אחרות, זה לא שאתם עובדים על הגוף ואז עובדים על תחושות ואז עובדים על התודעה. זה לא המצב. כבר מההתחלה, אתם הולכים לעבוד על כל שלושת הרביעיות הראשונות יחד: גוף, תחושות ותודעה.

ברביעייה הראשונה, זאת שעוסקת בגוף, צעד מספר ארבע הוא להרגיע את הפבריקציות הגופניות. פבריקציה גופנית היא הנשימה הנכנסת והיוצאת. הצעד הזה מתייחס אל כל ארבע הג'האנות תוך כדי כך שהנשימה הופכת ליותר ויותר מעודנת – עד הנקודה שהיא בסופו של דבר נעצרת. בנוגע לצעדים ברביעייה השלישית, שעוסקת עם התודעה, גם אלו יהיו מקבילים לג'האנות, אבל הסדר של הצעדים לא מקביל לשלבים השונים של ג'האנה.

ברביעייה השנייה, בנוגע לתחושות, אתם נכנסים אל ג'האנה הראשונה והשנייה בשני הצעדים הראשונים (צעד חמישי ושישי), שעוסקים בתחושות של רעננות ועונג. לאחר מכן אתם מגיעים לצעד השביעי והשמיני, בהם אתם הופכים להיות רגישים לפבריקציות מנטליות – תחושות ותפיסות – ואז מרגיעים אותן. התחושה הרגועה והשלווה ביותר היא השתוות הנפש, שנמצאת בג'האנה השלישית והרביעית. התפיסות השלוות ביותר הן אלו שעוזרות לכם בתהליך הזה – התהליך של הרגעת הפבריקציות המנטליות – ולקחות אתכם אל ג'האנה הרביעית ופוטנציאלית אל מעבר אליה, אל המצבים חסרי הצורה. במצבים חסרי הצורה, אתם מתמקדים על התפיסות של מרחב אין סופי, הכרה אין סופית ואיננות.

שאלה: כשאני שמה לב שאני מתחילה להתבסס בג'האנה השנייה,

הנשימה שלי משתגעת לגמרי. זה מרגיש שהצורך בחמצן פוחת משמעותית, הדברים לפתע נרגעים ונהיים שקטים, אבל עדיין התודעה וגם הגוף שלי צריכים לנשום בקצב רגיל. אני מוצאת את עצמי כמעט נחנקת, ולא יודעת מה לעשות. האם אתה יכול לייעץ?

תשובה: העצה הראשונה היא לא לנסות להיכנס אל הג'האנה השנייה. אל תאלצי את עצמך להפסיק לנשום. את לא צריכה לזוז מהריכוז שבו את כבר נמצאת כדי שהוא ימשיך להתפתח. תני לריכוז שלך להתפתח בקצב המתאים והנכון עבורו. כשהוא אכן יעמיק, הוא יעמיק בתחושה שאת עושה את זה נכון וללא כל מתח. זה כמו פרי שגודל על עץ. כדי שהפרי יבשיל, הוא לא צריך ללכת לאף מקום, ואת לא צריכה ללחוץ עליו כדי להפוך אותו לרך. הוא פשוט נישאר שם, ואז, כשהוא מוזן, הוא מבשיל בעצמו.

שאלה: טאן אג'אהן, פיתחתי היאחזות אל מצבים מנטליים מאוד מעודנים. כרגע, אני לרוב תקוע בג'האנה השלישית. כיצד אני יכול להיכנס מחדש למצבים האלו עם גישה נכונה ומיומנת?

תשובה: הג'האנה השלישית היא מקום די טוב להיתקע בו, בגלל שיש הרבה מקומות גרועים יותר שאתה יכול להיות תקוע בהם. הרגעים היחידים בהם המצבים המנטליים האלו מהווים בעיה הם כשאתה מסרב לעזוב את הריכוז כדי לטפל במחויבויות היומיומיות שלך. אחרת, אם התודעה רוצה להישאר במצבים האלו ולנוח, תן לה לנוח לזמן מה. לאחר מכן, השאלה הבאה שאתה צריך לשאול את עצמך היא, "האם עדיין ישנה הפרעה כלשהי במצב הזה?" יכול להיות שיש רמה מאוד מעודנת של מתח שעולה ויורדת. כשאתה מבחין בעלייה ובירידה שלה, שאל את עצמך, "מה אני עושה כשהמתח מתגבר? מה אני עושה כשהמתח פוחת?" זאת הדרך שאתה למעשה משתמש במצב הריכוז הזה כדי להשיג תובנות אל תוך התודעה.

שאלה: האם אתה יכול להעביר לנו מדיטציה מודרכת על התפוגגות הגוף ועל תודעה טהורה? המצבים האלו הם למעשה הג'האנה הרביעית והחמישית. האם אתה יכול לתת לנו כמה התוויות?

תשובה: הייתי שמח להכניס את כולכם אל תוך הג'האנות האלו, אבל זה בלתי אפשרי להעביר מדיטציה מודרכת כדי להכניס אתכם אליהן. עדיין, אני יכול לתת לכם כמה רמזים והתוויות. כשאתם מתרגלים ריכוז, לאחר זמן מה, אתם תגלו שהצורך שלכם לנשום הופך להיות יותר ויותר חלש, ולאחר מכן אתם תגיעו אל הנקודה שבה אתם לא מרגישים שאתם נושמים בכלל. התגובה הראשונה שלכם בדרך כלל תהיה פחד שאתם עומדים למות. אבל אתם יכולים להזכיר לעצמכם: "כל עוד שאני מודע בתוך הגוף, אני לא עומד למות." אם

הגוף צריך לנשום, הוא ינשום. אם אתם יכולים להישאר מאוזנים בתחושת הדממה המוחלטת הזו בגוף, לאחר זמן מה, אתם תרגישו שאתם נמצאים שם ביציבות. אתם מרגישים שם בנוח.

לאחר מכן אתם מתחילים להבחין שתחושת קו המתאר או פני השטח של הגוף מתחילה להתפוגג, והגוף מרגיש כמו ענן שמורכב מנקודות של תחושות גופניות. אתם יכולים להישאר עם תחושת הענן הזו לזמן מה. לאחר מכן אתם מבחינים שאם אתם מתמקדים בחלל שבין התחושות, תחושת החלל הזו חודרת דרך הגוף כולו ומתפשטת מהגוף החוצה אל עבר כל הכיוונים, מבלי שאתם מרגישים כל גבול או הגבלה. זה המצב של מרחב אין סופי, ואתם צריכים להישאר עם התפיסה הזו של מרחב או חלל, עד שהתפיסה הזו מרגישה יציבה ומוצקה. לאחר מכן אתם יכולים לשאול את עצמכם, "מה מודע למרחב?" ואז תופיע תפיסה של מודעות טהורה, ואתם יכולים פשוט להישאר עם התפיסה הזו. לתפיסה הזו, גם כן, אין גבולות. ברגע שאתם יכולים לעשות את זה, תגידו לי, ואני אגיד לכם מה לעשות בהמשך.

שאלה: האם התכלית של מדיטציה היא רק להשיג את הג'האננט? האם זה מועיל כתרגול? או האם התרגול היומי צריך גם לכלול השקפה נכונה, כוונה נכונה, פעולה נכונה, דיבור נכון ופרנסה נכונה כדי להביא תועלת?

תשובה: התרגול של ריכוז לבדו יכול להביא תועלת, אבל אם את עושה אותו עם השקפה מוטעית, הוא גם יכול להוביל לנזק. הגורמים הנוספים של הדרך נחוצים כדי להגן על הריכוז שלך ולהפוך אותו לריכוז נכון. לדוגמה, אם את מתרגלת ריכוז עם השקפה מוטעית, יש כמה מצבים תודעתיים שאת יכולה להיכנס אליהם ואז לחשוב שהגעת אל קרקע ההווה, במיוחד אם את מפתחת תחושה של המודעות לכשעצמה, ואת מבחינה בכך שזה לא משנה מה את עושה, המודעות הזו לא מושפעת מהמעשים שלך. זה עלול לגרום לך לחשוב שאת יכולה לעשות מה שתרצי, והמודעות הזו לא תיפגע מכך. זאת הסיבה שיש מודטים שחושבים שהם נמצאים מעבר לטוב ורע – והם מתחילים לעשות דברים מאוד לא-מיומנים. לכן, זה יהיה הכי בטוח אם תתרגלי את כל הגורמים של הדרך.

שאלה: כשלמדתי לראשונה כיצד לתרגל מדיטציה, אמרו לי שמטרת המדיטציה היא לא לרוקן את התודעה ולהיות ללא מחשבות בכלל, אלא, אמרו לי שמטרת התרגול היא להתבונן במחשבות בזמן שהן מופיעות, להתייחס אליהן כמו תמונות שמופיעות על מסך קולנוע, ופשוט לא ללכת אחריהן כשהן חולפות. זה נמצא בסתירה לדבר שאתה מלמד אותנו, כלומר מלמד אותנו כיצד לא לחשוב. האם אלו שני סוגים שונים של מדיטציה? האם אתה

יכול להגיד כמה דברים בקשר לכך? והאם טכניקת המדיטציה הראשונה היא רעה?

תשובה: הדבר החשוב הוא לדעת כיצד להתייחס למחשבות של התודעה שלכם בכל רגע נתון. במילים אחרות, יש זמנים בהם אתם צריכים להתבונן על המחשבות שלכם, אבל יש גם זמנים בהם זה ממש טוב להיות מסוגלים לנוח ולחשוב כמה שפחות. בשלב הראשון, אתם צריכים לחשוב על הנשימה כדי להביא את הנשימה ואת התודעה להתאים אחת לשנייה, ולהתכרבל יחד כמו שצריך. זאת הסיבה שמחשבות מכוונות והערכה הן חלק מהג'האנה הראשונה. לאחר מכן, כאשר הן סיימו את תפקידן והתודעה והנשימה מכורבלות יחד בנוחות, אתם יכולים להניח את המחשבות המכוונות ואת ההערכה בצד.

תוך כדי כך שהתודעה הופכת להיות שקטה יותר, לאחר מכן, כשאתם יוצאים מהריכוז, אתם יכולים לראות את תהליך החשיבה בצורה הרבה יותר ברורה. במקביל, כפי שאמרתי לפני כן, אם אתם יכולים לגרום לתודעה להיות ממש שקטה, אז מיד כשאתם חשים בהפרעה קטנה בגוף או בתודעה שעלולה להיות התחלה של מחשבה, אתם לומדים כיצד לנטרל אותה. זאת היכולת שמאפשרת לכם להשיג הבנה אל תוך התהליכים של התודעה. כלומר, כיצד היא יוצרת מחשבה, כיצד היא נאחזת במחשבה ונתפסת בה — וכיצד אתם יכולים לעצור את התהליכים האלו. אתם לא יכולים להשיג את התובנות האלו אם אתם רק מתבוננים במחשבות מגיעות וחולפות.

לעומת זאת, יש זמנים שבהם אתם לא מצליחים להבין איך לעצור את החשיבה שלכם. אלו זמנים טובים רק להתבונן ולראות את המחשבות מגיעות וחולפות — כל עוד שאתם נשארים מופרדים מהן — בתקווה שתוכלו לראות משהו שהייתם מפספסים אם לא הייתם מתבוננים במחשבות בצורה כזו.

שאלה: אנשים שהם רק מתרגלים מתחילים חושבים שהמדיטציה קלה: היא רק לשבת ולנשום. בהמשך התרגול, אנחנו חושבים שהיא קשה ומחפשים הרבה נקודות תמיכה, כמו עמודי תמיכה זמניים של בניין. אני צופה שעבור מתרגלים מנוסים תרגול המדיטציה — כמו בניין שהושלם ועמודי התמיכה שלו הוסרו — שוב נהיה קל. אחרי הכול: התרגול הוא רק לשבת ולנשום. אני צודק?

תשובה: התרגול של ריכוז באמת הופך לקל יותר ככל שאתה משפר בו. ותהליך הפיתוח של הבחנה מנסה לתמצת את הדברים ולסכם אותם בשאלה אחת עיקרית: מהי הבורות שמביאה אותנו לגרום לסבל לא הכרחי לעצמנו? העבודה של הבחנה, לעומת זאת, הופכת להיות יותר ויותר מעודנת, ככל שהיא מתקרבת יותר אל הסיבה האמיתית. לכן, זה לא בהכרח נהיה קל

יותר כשאתה מתקדם בתרגול המדיטציה. הריכוז הופך להיות קל יותר, אבל העבודה של יכולת ההבחנה הופכת ליותר תובענית, תוך כדי כך שהיא נהיית מעודנת יותר.

שאלה: האם הצלחה בתרגול המדיטציה מקבילה לחידוש של חברות אבודה?

תשובה: במובנים רבים, כן, במיוחד בתרגול של ריכוז. לעומת זאת, תוך כדי כך שאת מפתחת תובנה, את עשויה לגלות שהתודעה מבקרת במקומות שהיא אף פעם לא הייתה בהם לפני כן.

עמידות

הערב, אנחנו מתחילים את הדיון על השלמויות שנמצאות תחת הקטגוריה של רוגע. היום נדבר על עמידות, ומחר בערב על השתוות הנפש. כפי שציינתי אתמול, מורים רבים במסורת היער התאילנדית הבחינו, כשאנשים מערביים הגיעו ללמוד איתם, שעמידות והשתוות הנפש היו שתי האיכויות התודעתיות שהכי חסרו להם. לכן, אני אצטרך לעסוק בשלמויות האלו לפרוטרוט. אנחנו נבחין, בזמן שאנחנו דנים בהן, ששתי השלמויות האלו מאוד קשורות לתרגול של ריכוז ולתרגול של הבחנה. אתם תצטרכו עמידות וגם השתוות נפש כדי לפתח ריכוז, ומצד שני, שתי האיכויות מוכרחות להיתמך בכוחות הריכוז שלכם כדי שתוכלו לשמר אותן. בנוסף, על ידי כך שנפתח אותן, אנחנו נגלה שעלינו להיעזר ברקע שיש לנו בהבחנה, ובמיוחד בידע שלנו על שלושת הפבריקציות.

המילה הפאלית לעמידות, השלמות שנדבר עליה היום, היא *קְהֶאֲנְטִי* (Khanti). המילה הזו יכולה להיות מתורגמת גם כ-"סבלנות" או "סיבולת". בדומה לכל שאר השלמויות, מקורה בתשוקה: בעיקרון, התשוקה שלנו לדבוק בתשוקות המיטיבות שלנו, למרות הכאב והקשיים האחרים שהמחויבות שלנו להמשיך לדבוק בתשוקות המיטיבות האלו עלולה לעורר. הנקודה הזו, כפי שנראה, מבוססת על התשוקה לעצמאות: אתם לא רוצים שהטוב שלכם יהיה תלוי בטוב של אנשים אחרים, או בטוב של הסיטואציה שבה אתם מוצאים את עצמכם.

ישנו סיפור בקאנון על גברת בשם ודהיקה. לגברת ודהיקה היה מוניטין של אישה נדיבה ועדינה, אז השפחה שלה, קאלי, החליטה, "ובכן, האם יש לה מוניטין כזה מכיוון שהיא באמת נדיבה ועדינה, או רק מכיוון שאני תמיד טובה בעבודתי?". לכן, קאלי בחנה אותה. יום אחד היא התעוררה מעט מאוחר יותר מאשר בדרך כלל, ובעלת הבית שלה, ודהיקה, מעט התעצבנה מכך. קאלי השפחה אמרה לעצמה, "אהה, ישנו כעס שקיים בבעלת הבית שלי. אולי אבחן אותה עוד קצת". יום למחרת, קאלי התעוררה אפילו מאוחר יותר ובעלת הבית שלה התעצבנה אף יותר. קאלי אמרה לעצמה, "אהה, היא ממש כועסת. אולי אבחן אותה שוב". ביום השלישי היא התעוררה אפילו מאוחר יותר. בעלת הבית התעצבנה כל כך שהיא הכתה את קאלי על ראשה עם מארוך. אז, קאלי, עם ראשה המדמם, הלכה לגנות ולהוקיע את בעלת הבית

שלה באוזני השכנים. מהנקודה הזו ואילך, לגברת ודהיקה היה מוניטין שהיא קשה ואלימה.

מטרת הסיפור היא להזכיר לכם שאתם לא רוצים שהטוב שלכם יהיה מוכרח להיות תלוי בטוב של אנשים אחרים. אם הוא תלוי בהם, אתם לא יכולים לסמוך על עצמכם.

עמידות היא איכות, כשאתם מפתחים אותה, שמאפשרת לכם לעזור לאחרים וגם לעצמכם בו זמנית. אם אתם מגיבים לקשיים בכעס, זה יוצר בעיות עבורכם וגם יוצר בעיות עבור האנשים סביבכם. לעומת זאת, אם אתם יכולים לרסן את הכעס שלכם, אז אתם מפיקים תועלת והאנשים סביבכם מפיקים תועלת גם כן. זאת הסיבה שבקאנון, עמידות קשורה באופן ישיר לשלמות של רצון טוב.

בנוסף, כפי שאמרתי, אנחנו צריכים להשתמש בהבחנה ולהחיל אותה על תרגול הסיבולת או העמידות שלנו. דרך אחת לעשות זאת היא לזכור את המסגרת של שלושת סוגי הפבריקציות, ולהשתמש במסגרת הזו כדי לפברק, כלומר ליצור, מצבים תודעתיים שמחזקים את העמידות שלנו והופכים אותה לקלה יותר לתרגול.

כשחזרתי לאמריקה לאחר שנים רבות בתאילנד, חלק מאנשים שאלו אותי, "מה הדבר הקשה ביותר שהיית צריך לסבול כשתרגלת בתאילנד?" לא הצלחתי לחשוב על משהו מסוים. זה גרם לי להבין שזו כנראה הייתה הסיבה שהצלחתי לעמוד בהרבה קשיים כשהייתי שם: לא התמקדתי בקשיים, התמקדתי בדברים שהיו מעניינים וטובים. זה יכול לחזק את העמידות שלכם: אתם לא מתמקדים במה שקשה. במקום זאת, אתם מתמקדים בדברים שתומכים בכם ונותנים לכם אנרגיה.

לדוגמה, בנוגע לשלושת הפבריקציות, לא משנה כמה הנסיבות החיצוניות קשות, אתם תמיד יכולים לנשום בנוחות. אין כזה דבר משטרת הנשימה. זה לא בניגוד לחוק לנשום בצורה נוחה, ועדיין לא הפריטו את הנשימה שלכם – אז היא עדיין שלכם ואתם יכולים לפעול איתה כראות עינכם.

שנית, בנוגע לפבריקציה מילולית, חלק גדול מעמידות קשור לדרך שאתם מדברים עם עצמכם בקשר למצב. לדוגמה, לרוב אנחנו חושבים שאם אנשים מתנהגים אלינו לא יפה ואנחנו לא מגיבים בכעס, הם יראו אותנו כחלשים. לכן, כדי לפעול כנגד המחשבה הזו, אתם צריכים לשמור בתודעה את התפיסה שאומרת שעמידות היא כוח. בנוסף, בכך שאתם לא מראים את הרגשות שלכם, אתם שמים את עצמכם בעמדה בטוחה יותר. אתם שומרים

בתודעה את העובדה שאם אנשים אחרים יודעים מה גורם לכם לכעוס, הם יכולים לשלוט בכם.

פעם העברתי שיעור במדבר בקליפורניה לקבוצה של אנשים, ולמחרת השיעור אחת מהתלמידות אמרה, "אתה יודע, בבוקר לאחר השיחה שלך הבנתי שאני מאוד כועסת עליך, אז שאלתי את עצמי למה. חשבתי על זה מאוחר יותר והבנתי שאני כועסת עליך בגלל שאני לא יודעת איפה הכפתור שאני צריכה ללחוץ עליו כדי להצליח להרגיז אותך". (זה ביטוי נפוץ באמריקה: זה כמו שהאדם האחר הוא מכונה, אתם לוחצים על הכפתורים, והמכונה עושה את מה שאתם רוצים שהיא תעשה). חייכתי ואמרתי, "זאת אחת הסיבות שנוזרים לובשים גלימות, כדי שאף אחד לא יוכל לראות איפה הכפתורים שלנו".

לכן, מנקודת המבט של הבודהה, לא להגיב בצורה אוטומטית זו עמדה של כוח. זה לא אומר שאתם לא מנסים לתקן עוולות והתנהגויות לא מיטיבות. זה רק אומר שאתם מנסים להישאר מספיק רגועים כדי להבין מה יהיה הזמן והמקום הנכון ביותר להגיב לסיטואציה קשה. זה דבר טוב להגיד לעצמכם כשאתם עומדים מול מצב קשה: שאתם נמצאים בעמדה טובה יותר אם אתם לא מגיבים בצורה אוטומטית. במילים אחרות, השלמות של עמידות מאפשרת לכם למצוא את הדרך ההולמת להגיב. זאת פבריקציה מילולית טובה לשמור בתודעה.

ובנוגע לפבריקציות מנטליות, נניח שמישהו תוקף אתכם מילולית. למאדק טווין יש תפיסה טובה לשמור בתודעה, שאומרת שזה לא נכון לריב עם חזיר. אחד, אתם מתלכלכים. שניים, זה משמח את החזיר. שימו לב לחשיבות של שימוש בחוש ההומור שלכם כדי, כמו שאנחנו אומרים באנגלית, "לקחת את הקשיים בקלילות". כבר ראינו את המרכיב של הומור בסיפור על גברת ודהיקה, אבל השימוש בהומור כדי לפתח עמידות הוא נושא אוניברסלי שמכיל מרכיבים של חוכמה מסורתית.

היה חוקר בריטי שחי בקנדה במאה ה-19 שרצה למצוא מצבור של פחם בטריטוריות הצפוניות. הוא לא מצא אף אדם שהסכים להדריך אותו במסעו לחקור את השטחים האלו מלבד קבוצה של ילידים דֵנֶה (Dene). לכן, הוא החליט לצאת למסע איתם. זה היה אחד המקרים הראשונים של חוקר בריטי ששם את חייו בידיהם של ילידים קנדיים. בזמן שהם עברו דרך הטריטוריות הצפוניות, הם קיימו את עצמם באמצעות כישורי הצייד והדיג שלהם. החוקר הבריטי שם לב שהילידים סיפרו הכי הרבה בדיחות בימים בהם הצייד והדיג

לא היו מוצלחים, והבין שהם מספרים יותר בדיחות בימים האלו כדי לשמור על מצב הרוח שלהם מרומם למרות הרעב.

אלו הן חלק מהדרכים בעזרתן אתם משתמשים בידע שלכם על פבריקציות כדי לעמוד במצבים קשים.

דרך נוספת להשתמש בהבחנה כדי לחזק את העמידות שלכם היא לראות בבירור מהם הדברים שיש לקבל ולסבול ומהם הדברים שאין לקבל ולסבול – ולהבחין ביניהם. בסופו של דבר, ההבחנה הבסיסית מסתכמת בהבדל שבין התוצאות של קארמה מהעבר והקארמה העכשווית שלכם: אתם צריכים ללמוד לקבל את התוצאות של קארמה מהעבר ולעמוד בהן, אבל אתם לא מקבלים אף קארמה לא-מיומנת שאתם עלולים לעשות עכשיו.

בנוגע לתוצאות של קארמה מהעבר, הבודהה מתמקד בשני דברים שאתם צריכים לקבל ולעמוד בהם: מילים קשות וכאב.

הגישה הבסיסית של הבודהה ללמוד כיצד לעמוד במצבים בהם אנשים אחרים פונים אליכם במילים קשות, היא לעשות להן דה-פרסונליזציה ולהפחית את ההזדהות שלכם איתן. כלומר, לא לקחת אותן באופן אישי. באחת מהסוטות, הבודהה גורם לכם להיזכר בכך שלדיבור אנושי יש היבטים רבים. זה נורמלי שיהיו מילים טובות ומילים קשות, נכונות ושקריות, דברים שנאמרים לכם עם כוונות טובות ודברים שנאמרים עם כוונות רעות. לכן, אם אדם משקר או אומר לכם דברים קשים, זה לא דבר שהוא לא נורמלי. זהו טבעו של הדיבור האנושי.

לפעמים, כשחיייתי בתאילנד, אנשים היו מעליבים אותי. הייתי מזכיר לעצמי, "אני זה שהתאמץ כדי ללמוד את השפה התאית, אז זאת אשמתו שאני מבין אותם". זו דרך אחת לעשות דה-פרסונליזציה לדברים, להבין שזה הטבע של דיבור אנושי. כמו שאומרים בתאילנד, "אפילו על הבודהה העבירו ביקורת, אז מה יש לי לצפות?"

הדרך השנייה לעשות דה-פרסונליזציה למילים קשות, כאשר אדם אומר לכם משהו נבזי, היא להגיד לעצמכם, "צליל לא נעים יצר מגע עם האוזן". ופשוט להניח לדברים שם, באוזן. הבעיה היא שאנחנו נוטים לא להשאיר אותם שם. אנחנו מושכים את המילים של אנשים אחרים פנימה, אל תוך התודעה. התודעה שלנו היא כמו שואב אבק ששואב פנימה רק את הלכלוך. אז את מי אנחנו מתכוונים להאשים? אנחנו שאבנו את הלכלוך פנימה.

לאג'אהן לי יש דימוי נחמד. הוא אומר שאם אדם אומר לכם משהו נבזי, זה כמו שהוא יורק אוכל מהפה שלו אל הקרקע. אם אתם מתמרמרים בתגובה למה שאמר, זה כמו שהרמתם את האוכל שהוא ירק כדי לאכול אותו בעצמכם.

ואם תקבלו כאב בטן, את מי אתם מתכוונים להאשים? אנחנו יכולים להמשיך לפתח את הדימוי של אג'אהן לי, ולהוסיף שאם אתם מכניסים את האוכל שהאדם האחר ירק אל תוך הפה שלכם כדי לירוק אותו בחזרה עליו – במילים אחרות, אם אתם מטיחים את העלבון בחזרה אל האדם שהעליב אתכם – אתם נראים טיפשיים, וגם נדבקתם בכל החיידקים שהיו על האוכל. במילים אחרות, עכשיו הקארמה הרעה של האדם הזה הפכה להיות שלכם.

אלו הן חלק מהדרכים לשימוש בפבריקציות מילוליות, כלומר בשיח הפנימי שלכם, ובפבריקציות מנטליות כדי לעזור לכם לעמוד במילים קשות על ידי כך שאתם עושים להן דה־פרסונליזציה.

בנוגע לכאב, דיברנו על הנושא הזה לפני כמה ימים, במונחים של הרביעייה השנייה של מדיטציית הנשימה: אתם לומדים כיצד לנשום עם תחושה של התרעננות, לנשום עם תחושה של קלות. לאחר מכן, אתם מנסים להבחין אלו תפיסות הופכות את הכאב לחמור יותר, ואתם משנים את התפיסות האלו כדי להרגיע את התודעה.

הבודהה מציע גישה נוספת להתמודדות עם כאב. פעם דוואדאטה ניסה להרוג את הבודהה על ידי סלע גדול שהוא דרדר במורד הר. הסלע פגע בסלע אחר והתפצל לרסיסים, ורסיס אחד חדר ופצע את כף רגלו של הבודהה. אחרי שהרסיס הוצא החוצה, הבודהה שכב עם כאבים חזקים ומארה הגיע להתגרות בו: "ישינוני אחד, אתה מרגיש אומלל בגלל שמשהו ניסה להרוג אותך?" הבודהה ענה, "לא, אני שוכב כאן ומפיץ רצון טוב וסימפטיה לכל היצורים החיים".

באופן אישי, כשאני חולה, גילתי שלהפיץ מחשבות של רצון טוב הכי רחוק שאני יכול זו דרך טובה להתמודד עם החולי. זה שומר על התודעה, מונע ממנה מלהתלונן לגבי המחלה, ומרחיב אותה למצב מנטלי הרבה יותר גדול – כמו הנחר שזרקו לתוכו את גוש המלח.

לסיכום, אלו הם שני הדברים שאתם צריכים ללמוד לקבל ולסבול: מילים קשות וכאב פיזי. שימוש בהבחנה ופיתוח כוחות הריכוז שלכם יכולים לעזור בשני המקרים. אתם תבחינו בכך, בשני המקרים, שאתם עוקבים אחר הצעדים של הרביעייה השנייה במדיטציית הנשימה. כבר עברנו על הנקודה הזו במפורש כשהסברנו איך להתמודד עם כאבים, אבל היא תקפה להתמודדות עם מילים קשות גם כן. אתם מתמקדים על לנשום בנוחות בזמן שאתם מותקפים מילולית – זוהי פבריקציה גופנית – וזה שומר עליכם, ומונע מכם להוסיף מתח לא הכרחי לסיטואציה. לאחר מכן, אתם מוצאים דרכים

להתייחס למצב בעזרת תפיסות מיטיבות – זוהי פבריקציה מנטלית – כדי להרגיע את התודעה.

מצד שני, הדברים שאתם לא מקבלים הם המצבים המנטליים הלא-מיומנים שלכם. הבודהה אומר שאם תאווה, דחייה או אשליה מתעוררים בתודעה, אתם לא מאפשרים להם להישאר. אתם מנסים להסיר אותם מהתודעה באותה הדרך שהייתם מנסים לכבות אש ששורפת את השיער שעל ראשכם. להבדלה הזו, בין הדברים שראוי והדברים שלא ראוי שתקבלו וסבלו, יש לימוד מקביל בדבריו של הבודהה לגבי הסתפקות. אתם לומדים כיצד להסתפק בסביבה הפיזית שלכם, בנוגע לאוכל, לבוש ומחסה. אם התנאים האלו מספיק טובים כדי לאפשר לכם לתרגל, אז הם מספיקים. אבל אתם לא מסתפקים בקשר לרמת המיומנות שלכם. כל עוד שאתם רואים שהתודעה עדיין גורמת לעצמה לסבול, אתם מוכרחים להגיד לעצמכם, "אני צריך להשתפר עוד יותר".

עכשיו, סוג אחד של עמידות שלא מוזכר בטקסטים הוא כשאתם מוצאים את עצמכם בסיטואציה שבה קשה לכם לתרגל כי יש לכם יותר מדי מחויבויות, ואתם לא יכולים להניח למחויבויות האלו. במקרה כזה, המורים שלי אמרו לא להתמקד בקשיים. במקום זאת, התמקדו בדברים שאתם כן יכולים לעשות. האג'האנים השונים בתאילנד רגילים שאנשים אומרים להם, "אג'אהן, אין לי זמן לתרגל מדיטציה". והאג'האנים תמיד עונים, "יש לך זמן לנשום?" "כן". "אם כן, יש לך מספיק זמן לתרגל".

לאג'אהן מהא בואה הייתה תלמידה, אישה בשנות השישים שגססה מסרטן העצם, שביקשה ממנו רשות לתרגל מדיטציה במנזר שלו כדי להתכונן למוותה הקרוב. הוא אמר לה להביא איתה רופא, בגלל שלא היה לו כל ידע רפואי. הייתה לה חברה שהייתה רופאה בדימוס, אישה מבוגרת בשנות השמונים, שהסכימה להגיע איתה למנזר.

הן נשארו במנזר למשך שלושה חודשים, ואג'אהן מהא בואה העביר להן שיחת דהמה כמעט מדי ערב. לאחר שהן חזרו לבנגקוק, הרופאה המבוגרת החליטה לתמלל את שיחות הדהמה שהן הקליטו עם מכשיר ההקלטה. מצבה הבריאותי לא היה טוב, והראייה שלה לא הייתה טובה, אבל היא הצליחה לתמלל את כל השיחות – כמעט 90 בסך הכול.

היא אמרה שאחד מדברי הלימוד של אג'אהן מהא בואה עודד אותה לעשות את זה: ככל שאתם מתבגרים והגוף שלכם מתחיל לכשול, נסו לסחוט ממנו כמה שיותר טוב, ככל שאתם יכולים, לפני שאתם צריכים לזרוק אותו. זאת מחשבה שכולנו צריכים לשמור בתודעה.

לכן, אנחנו יכולים להתייחס לקשיים שלנו כאל הזדמנויות כדי לפתח את השלמויות. כשטיפלתי במורה שלי, היו זמנים בהם הטיפול בו לקח את כל שעות היום והלילה, אבל המשכתי להגיד לעצמי, "אני לומד לקחים טובים, שיעורים טובים". לפני שטיפלתי בו, לא הייתי מאוד טוב בטיפול באנשים חולים. תמיד חשבתי שאני עושה להם טובה גדולה. אבל עם אג'אהן פואנג, אף פעם לא קיבלתי את התחושה שאני עושה לו טובה. למשל, הייתי חייב להישאר ער ביחד איתו למשך שלושה או ארבעה לילות ברציפות, ואז כשהוא בסופו של דבר השתפר והרגיש טוב יותר, הוא היה אומר, "אתה יכול ללכת להיכן שתרצה". הוא לא אומר, "תודה". אלא פשוט, "לך". הבנתי שאני צריך לטפל בו עבור האיכויות הטובות שפיתחתי בתוכי, ולא עבור הוקרת התודה שלו. איכויות כמו סבלנות ועמידות. זאת הגישה שאתם צריכים לאמץ כשהנסיבות סביבכם הן קשות. יש הרבה דברים שאתם לא יכולים לשנות או שייקח זמן לשנותם, אבל אם אתם יכולים להתייחס אליהם כאתגר, וכדרך לפתח את השלמויות, אז הם נהיים למעשה חלק מהתרגול.

שאלות

שאלה: האם כל הרגשות הם פבריקציות מנטליות?

תשובה: רגשות מורכבים מפבריקציות גופניות, מילוליות ומנטליות. לדוגמה, כאשר כעס מתעורר, את תנשמי בדרך מסוימת, תדברי לעצמך בדרך מסוימת, ואז תחזיקי בתודעה תפיסות מסוימות ותחושות גופניות מסוימות.

שאלה: והשאלה הבאה, האם אנחנו יכולים לסמוך על הרגשות שלנו?

תשובה: לא. המצאתם אותם. בדומה לכל דבר אחר שאת מפברקת ויוצרת, את צריכה לשאול את עצמך: "האם הרגש הזה הוא מיומן? במקרה שהוא לא-מיומן, אלו פבריקציות אני צריכה לשנות?"



יום תשיעי
בוקר

אבל וחרטה

השיחה הערב תהיה על השתוות הנפש, או איזון נפשי. זה נושא גדול — כל כך גדול שנצטרך לפצל אותו לשני חלקים, ולדבר על אחד מהם היום בבוקר.

אחת מהנקודות החשובות ביותר כדי להבין את השתוות הנפש היא שהבודהה אף פעם לא המליץ על השתוות הנפש לבדה. כשמתרגלים את השתוות הנפש לבדה, בלי לתרגל איכויות נוספות, היא יכולה להפוך להיות לא-מיומנת. זאת הסיבה, כאשר הבודהה דן בפיתוח של השתוות הנפש, שהוא תמיד מציין אותה ביחד עם הפיתוח המקביל של איכויות נוספות. כדי להעביר את הנקודה הזו הבוקר, אני רוצה לדבר על שני תחומים גדולים בחיי היומיום בהם הפיתוח של השתוות הנפש מיומנת מועיל במיוחד: כשאתם מתמודדים עם אבל כתוצאה מהפסד, וכשאתם מתמודדים עם חרטה כתוצאה מטעויות שעשיתם בעבר. כשאתם רואים שההמלצות של הבודהה לפיתוח של השתוות הנפש במקרים האלו כוללות גם פיתוח של איכויות אחרות בתודעה, אתם יכולים לקבל תחושה לגבי כיצד השתוות הנפש אמורה לפעול, לא רק בחיי היומיום, אלא גם ברמות מעודנות יותר של התרגול. תחילה, אבל: אבל בתגובה להפסד כולל לא רק מקרי מוות של אדם אהוב או אישה אהובה, אלא גם פרידה מאדם אהוב בדרכים אחרות — או, האובדן של האהבה עצמה.

יש כמה קטעים בקאנון בהם הבודהה מדבר על כיצד להתמודד עם אבל. קטע אחד מתייחס למלך פאסנאדי. יום אחד, בזמן שהמלך דיבר עם הבודהה, אחד מעובדי החצר שלו הגיע כדי ליידע אותו שהמלכה מאליקה, המלכה האהובה עליו, נפטרה. המלך פאסנאדי מיד נשבר ופרץ בבכי. הדרך של הבודהה לנחם אותו הייתה להעיר על כך שדברים כאלו קורים לכולם, לא רק לו. הבודהה אמר, "מתי אי פעם קרה שמשהו או מישהי שנולדה לא נפטרה?" במילים אחרות, אובדן מהסוג הזה הוא אוניברסלי. הוא קורה לכולם.

זה אולי נשמע מוזר שחשיבה על כל מקרי המוות הרבים בעולם יכולה להפוך את האובדן שלכם לכואב פחות, אבל למעשה היא כן. אתם מזכירים לעצמכם, "זה לא קורה רק לי". לא נטפלים במיוחד אליכם וגורמים לכם לסבל שהוא מעבר לסבל הרגיל של החיים. למעשה, חשיבה על האוניברסליות של

אובדן והפסד עשויה להוביל אתכם להרגיש חמלה עבור אנשים אחרים שחוו אובדן דומה לאובדן שאתם חוויתם. חשיבה בדרכים כאלו יכולה לרכך את האבל שלכם מכיוון שהיא מאפשרת לכם לקחת צעד אחורה ולהתרחק מעט מהאובדן, בלי לנסות להתכחש לו. במקביל, היא גם יכולה לעזור לכם לכוון את האנרגיות שלכם אל דרכי התנהגות מתחשבות יותר כלפי אנשים אחרים. לאחר מכן הבודהה ממשיך ואומר שכל עוד שאתם רואים שישנה תכלית כלשהי שמושגת באמצעות התאבלות, על ידי הספדים, או על ידי קיום טקסי לוויה עבור אדם שנפטר או אישה שנפטרה, אז אתם יכולים לעשות אותם. בדרך הזו, אתם מראים כבוד לאנשים שאיבדתם, ומזהים את הטוב במערכת היחסים שהייתה והסתיימה. זה יכול לעודד אתכם – ואת האנשים סביבכם – להקדיש את שאר החיים שלכם לעשייה נוספת של טוב. במקביל לכך, ישנו מנהג מסורתי בטקסי לוויה בודהיסטים לעשות טוב ואז להקדיש את הסגולה שנבעה מכך לנפטרים, כביטוי של הרצון הטוב שלכם כלפי הנפטרים וגם כתזכורת לכך שאתם לא לגמרי חסרי ישע בפני המוות: עדיין ישנם דברים שאתם יכולים לעשות עבור אלו שחלפו מן העולם.

לעומת זאת, כשאתם מבינים שביטויי האבל שלכם כבר הגיעו למצב מוגזם של התמכרות לאבל, אתם צריכים להזכיר לעצמכם שיש לכם חיים לחיות וחובות לבצע, אז אל תתנו לתחושת האובדן להכניע אתכם. במקרה הזה, אתם מפתחים השתוות נפש כלפי האובדן ומקדישים מחדש את הנחישות שלכם כדי למלא את החובות שלכם, למען האושר האמיתי שלכם וגם למען האושר של אלו שעדיין נמצאים אתכם. בדרך הזו, אתם מפתחים את השתוות הנפש בבסיס לשתי שלמויות אחרות: נחישות ורצון טוב.

בקאנון הפאלי יש דיון מאוד מעניין על אבל. פעם אחד הנכבד שאריפוטרה, אחד מתלמידיו הבכירים ביותר של הבודהה, דיבר עם כמה נזירים נוספים ואמר, "היום אחר הצהריים ישבתי ותרגלתי מדיטציה, ושאלתי את עצמי; האם יש אדם בעולם הזה שאני ארגיש תחושה של צער או אבל במקרה שאאבד אותו?" התשובה לשאלה הייתה לא. הנכבד אנגדה ישב שם ושאל, "היי, חכה רגע. מה אם משהו יקרה לבודהה?" וסאריפוטרה ענה, "הייתי אומר שזה מעציב שאדם כל כך נפלא ומועיל נפטר מן העולם. זה יהיה הפסד עצום עבור העולם. אבל מה אפשר לעשות בקשר לכך? זהו טבעם של כל היצורים החיים". לאחר מכן אנגדה העיר הערה מעניינת, והיא, "זה סימן שאין בכך כל יהירות".

עכשיו, זכרו שהמשמעות של יהירות במקרה הזה היא תחושה חזקה של "אני קיים". במקרה הזה, מה שאנגדה אמר הוא שחלק גדול מתחושת האבל

שלנו לא נובע מהדאגה שלנו כלפי האדם שנפטר, אלא מתחושת האובדן האישית שלנו. לפעמים ישנה תחושה שאתם חייבים לאנשים שנפטרים כמות מסוימת של אבל. אבל האדם שנפטר או האישה שנפטרה לא מפיקים כל תועלת מהאבל שלכם. לכן, למעשה, אין לכם שום חובה או אחריות שמצריכה מכם להתאבל על אנשים למשך תקופת זמן מסוימת, או להתאבל עליהם בעצימות מסוימת.

האירוניה בסיפור היא שהנכבד סאריפוטר למעשה נפטר לפני הבודהה. אננדה הלך לבקר את הבודהה כדי לבשר לו את הבשורה, ואמר לו שהוא איבד את תחושת הקרקוע שלו כששמע את החדשות על מותו של סאריפוטר. העולם נראה לו חשוך וקודר. הבודהה שאל את אננדה, "כאשר סאריפוטר מת, האם הוא לקח איתו את המידות הטובות?" אננדה ענה, "לא". האם הוא לקח איתו את הריכוז? "לא". האם הוא לקח איתו את ההבחנה? "לא". האם הוא לקח איתו את השחרור? "לא". אז, הדברים הטובים בחיים עדיין נמצאים שם. אלו הן חלק מהדרכים שהבודהה היה מדבר על אובדן עם הנזירים.

במונחים כלליים יותר, עליכם לזכור שכמות הדמעות שכבר זלגו מעיניכם בגלל מוות של אימא היא גדולה יותר מכמות המים שישנם בכל האוקיינוסים. אותו הדבר בנוגע לכמות הדמעות שזלגו מעיניכם בגלל אובדן של אב, אובדן של אח, אובדן של אחות, אובדן של בן, אובדן של בת. כשאתם חושבים על זה, זה נהיה מציף. הבודהה מוסיף ואומר שחשיבה כזו אמורה לגרום לכם להבין שהדבר הטוב ביותר לעשות בחיים יהיה להשיג שחרור מכל הדברים האלו.

חשיבה מהסוג הזה, שנכנסת תחת השלמות של הבחנה, יכולה לעזור לכם לפתח כמות מסוימת של השתוות נפש סביב אובדן ולהוביל לתחושה של סְמֻוּגָה, או זעזוע ודחיפות רוחנית, ולעורר בכם מוטיבציה לתרגל עוד יותר ולהתקדם בדרך.

לעומת זאת, הבודהה לא מכריח אתכם לוותר על האבל שלכם. זה יהיה חסר לב ואכזרי מצדו. למעשה, בכך שהוא מציע את דרכי החשיבה האלו, הבודהה נותן לכם הזדמנות להבין שהחיים שלכם לא חייבים להיהרס בגלל אובדן.

יש שתי דוגמאות של נשים שהבודהה ניחם לאחר שהם איבדו את ילדיהם. במקרה אחד, אישה אחת איבדה את בנה, ואחד מדרכי החשיבה שהוא הציע לה הייתה זו: "הוא הגיע אלייך ללא רשות, והוא עזב אותך ללא רשות. האם את יודעת מהיכן הוא הגיע? האם הוא היה שלך לפני שהוא הגיע? ועכשיו

הוא עזב, אל מקום אחר שאינו ידוע". הבודהה הוסיף, "זהו הטבע של כל היצורים החיים". לאחר מכן, האישה אמרה שדבריו הרגיעו את תודעתה והסירו לחלוטין את החץ של תחושת האבל שלה.

שיחה נוספת של הבודהה על אובדן הייתה עם אישה בשם אופ'רי. היא איבדה את ביתה, ג'יווא, הלכה אל בית העלמין, ובכתה בו, "ג'יווא, ג'יווא, היכן את?" הבודהה אמר לה, "האם את מבינה שקברו 84,000 נשים בשם ג'יווא בבית העלמין הזה? על איזו מהן את מתאבלת?" תחושת מידת האובדן העצומה ממנה סבלו בני האדם עוזרת לשלוף אתכם החוצה מתחושת האבל האישית שלכם, ומאפשרת לכם לראות את כל המצב האנושי עם הרבה יותר השתוות נפש.

לכן, אנחנו יכולים לראות, כאשר אנחנו עומדים בפני אובדן, שהבודהה לא ממליץ לנו להתגבר על האבל שלנו רק על ידי כך שאנחנו מאלחשים את עצמנו אל השתוות הנפש. השתוות הנפש, כדי שתהיה מיומנת במצבים כאלו, צריכה להתקיים יחד עם שלמויות נוספות, כמו הבחנה, רצון טוב ונחישות. הסיטואציה השנייה שבה הבודהה מדבר על שימוש בהשתוות הנפש כדי להתגבר על קושי רגשי בנוגע לדברים שקרו בעבר, עוסקת בחרטה על הטעויות שלכם. הבודהה אומר שלא משנה כמה חרטה יש בכם בקשר לדברים שעשיתם בעבר, חרטה לא יכולה לחזור אחורה ולשנות את מה שעשיתם. לפעמים ישנה מחשבה ילדותית שאם נעניש את עצמנו בחומרה על טעות שעשינו בעבר, אז אף אחד אחר לא יוכל להעניש אותנו. בטח ראינו כלבים מתנהגים ככה, נכון? הם מרטיבים את השטיח בבית ויודעים שעשו משהו לא טוב, אז כשאתם חוזרים הביתה הם מסתובבים, שוכבים על הגב ועושים פרצוף אומלל — בתקווה שאם הם ייראו מספיק אומללים אתם לא תכו אותם. יש היבט כזה בתודעה האנושית גם כן.

אבל, כמו שהבודהה אומר, זה לא משיג שום מטרה. פשוט הכירו בטעות — "כן, זאת הייתה טעות" — וקבלו החלטה נחושה לא לחזור עליה שוב. ההחלטה הנחושה הזו, שאתם מוציאים לפועל בעזרת ההתמדה של המאמץ הנכון שלכם, היא למעשה כל מה שניתן לבקש מבן או בת אנוש. לאחר שאתם מקבלים את ההחלטה הזו, הבודהה אומר, אתם מפתחים מחשבות של רצון טוב, חמלה והשתוות הנפש, אל כל היצורים החיים: אל עצמכם, האנשים בהם פגעתם, והאנשים האחרים שתבואו במגע איתם בעתיד. בדרך זו, בכך שאתם לא מענישים את עצמכם בגלל הטעות ועדיין מאחלים רצון טוב כלפי עצמכם, אתם לא מחלישים את עצמכם. על ידי כך שאתם שולחים רצון טוב אל אחרים, אתם מוחקים את כל הטינה שעלולה להיות בכם כלפי האנשים

בהם פגעתם, ואתם מזכירים לעצמכם להיות זהירים ולשים לב כיצד אתם מתייחסים לאחרים מעתה ואילך.

במצבים כאלו, הבודהה לא מעודד אתכם לפתח רק השתוות הנפש כלפי טעויות העבר שלכם. הוא גם מעודד אתכם לפתח הבחנה. במילים אחרות, הבודהה מעודד אותנו להבין כיצד להשתמש בדברי הלימוד על קארמה בתבונה, ביחד עם השלמויות של רצון טוב, נחישות והתמדה – איכויות שמבטיחות שתעשו את המיטב כדי לא לחזור על הטעויות האלו בעתיד.

אלו, אם כן, הם שני תחומים בחיי היומיום – אבל וחרטה – לגביהם הבודהה מדבר על כיצד לפתח השתוות נפש ביחס לדברים שקרו בעבר. בשני המקרים, אתם משלבים את השתוות הנפש עם איכויות טובות אחרות, כמו הבחנה, רצון טוב, התמדה ונחישות. האיכויות הנוספות האלו מבטיחות שהשתוות הנפש שלכם לא תהפוך להיות אדישות, ובמקום זאת הופכת להיות השתוות נפש מיומנת, שלמות שמקדמת את הדרך.



השתוות הנפש

הערב, נושא השיחה שלנו הוא השתוות הנפש, השנייה משתי השלמויות שנכנסות תחת הקטגוריה של רוגע בארבע ההחלטות הנחשבות.

לעמידות ולהשתוות הנפש יש תפקיד חשוב בדרך, בכך שהן עוזרות לנו לשמור על ההתמדה שלנו פעילה. הן שתיים מהשלמויות שונות לנו סיבולת. הן דומות אחת לשנייה בכך שהן מעוררות רוגע, אבל שונות בכך שהשתוות הנפש עוסקת בשמירה על יציבות רגשית ואיזון: שמירה על תודעה מאוזנת, במצבים טובים וגם במצבים רעים. זאת היכולת שלכם לקחת צעד אחורה מרגשות שעלולים להפריע לצעידה שלכם בדרך — על ידי כך שאתם לא לוקחים חלק בפבריקציות עכשוויות, אלו שאתם יוצרים ברגע הזה, שעלולות לשמר את הרגשות האלו. עמידות, מצד שני, עוסקת יותר בהתנהגות החיצונית שלכם: לא להתנהג בדרכים לא־מיומנות בתגובה למצבים קשים, כמו מילים לא נעימות ופעולות שמובילות לכאב פיזי. אידיאלית, השתוות הנפש ועמידות עובדות יחד: אתם מפתחים השתוות נפש כדי לספק תמיכה פנימית עבור עמידות חיצונית.

עמידות, כפי שאתם זוכרים, מבוססת על התשוקה להפוך את הטוב שלכם לעצמאי ובלתי תלוי בטוב או ברוע של אנשים אחרים, או בתנאים החיצוניים סביבכם. השתוות הנפש מבוססת על התשוקה לא להכביד על עצמכם עם מטען רגשי לא הכרחי.

כפי שציינתי מוקדם יותר, בדיון על נחישות, האיכות של רוגע ממלאת שני תפקידים. היא יכולה להיות המטרה שלקראתה אנחנו צועדים או האמצעי שבעזרתו אנחנו משיגים אותה. הבדלה דומה, בין מטרה ואמצעי, תקפה גם לגבי השתוות הנפש. יש שלוש רמות של השתוות הנפש בסך הכול: שתי רמות שמתפקדות כחלקים מהדרך, ורמה אחת שמגיעה כתוצאה מכך שהגענו אל האושר האמיתי של השגת המטרה. לעומת זאת, חשוב להדגיש שהשתוות הנפש אינה, לכשעצמה, המטרה. מטרת התרגול, כפי שאמרנו פעמים רבות, היא אושר אמיתי.

משמעות העובדה שישנן רמות שונות כאלו של השתוות הנפש היא שאנחנו צריכים להיות זהירים ולא לבלבל ביניהן. אם נתבלבל, זה יעמוד בדרכה של יכולת ההתמדה שלנו. למשל, אם אנחנו חווים תחושה חזקה של רמת השתוות הנפש הראשונה וחושבים שכבר הגענו אל המטרה הסופית,

אנחנו נסיק מכך שאין עוד מה לעשות. זה יפעל כנגד התשוקות שלנו להמשיך להשקיע מאמץ בדרך, ויהווה מכשול למציאת שלום ושקט אמיתיים.

שלושת הרמות של השתוות הנפש הן אלו:

(1) השתוות נפש ארצית: היכולת שלכם לשמור על התודעה מאוזנת בנוכחותם של מראות מפתים, צלילים מפתים, טעמים מפתים, ריחות מפתים ותחושות מגע מפתות. רמת השתוות הנפש הזו חופפת במידה מסוימת עם איכות לה הבודה קרא "השתוות נפש מבוססת-בית", שמתייחסת לשמירה על התודעה מאוזנת בפני קלט חושי טוב או רע. למעשה, הרמה הראשונה כוללת פיתוח של השתוות נפש אל מול מגוון הדברים שאתם חווים במהלך היומיום, ומגיעה עד השתוות הנפש של הג'האנה השלישית.

(2) השתוות נפש לא-ארצית: השתוות נפש המושגת כאשר התודעה נמצאת בג'האנה הרביעית, או בכל אחד מההישגים חסרי הצורה הגבוהים יותר. לסיכום, שתי הרמות האלו של השתוות הנפש מתפקדות כחלק מהדרך. (3) השתוות נפש שהיא עוד יותר לא-ארצית: תחושת השלום הפנימי שמתעוררת לאחר שהשגתם את ההתעוררות המלאה, כאשר אתם מהרהרים על כך שהתודעה שלכם חופשייה מתשוקה, דחייה ואשליה.

השתוות הנפש לעולם אינה מומלצת כאיכות טובה לבדה. זאת אולי הנקודה החשובה ביותר של השיחה הערב, אז אני אחזור עליה; *השתוות הנפש לעולם אינה מומלצת כאיכות טובה לבדה*. היא תמיד מומלצת ביחד עם מאמץ נכון ואיכויות טובות אחרות. בהקשר של השתוות הנפש כחלק מהדרך כפולת השמונה, הנקודה הזו מתאימה להבחנה של הבודה — עליה דיברנו תחת השלמות של התמדה — שהסיבות למתח מתחלקות לשני סוגים: אלו שחולפות רק מכך שאתם מתבוננים עליהן עם השתוות נפש, ואלו שחולפות רק אם אתם פועלים בעזרת כל אחת משלושת סוגי הפבריקציות כנגדן.

למשל, ישנם מצבים בהם תאווה חולפת ועוזבת רק מכך שאתם מתבוננים עליה ביציבות ובהמשכיות. זה כמו שהיא נבוכה להראות את פניה. יש מצבים אחרים, לעומת זאת, בהם אתם מתבוננים על התאווה שלכם, אבל היא מיישרת מבט ומסתכלת עליכם בחזרה — ולא מרגישה קורטוב של מבוכה. במקרים כאלו אתם צריכים לעשות מאמץ מכוון כדי להיפטר ממנה. אתם צריכים להשתמש ביכולת ההבחנה שלכם בדרך מיומנת כדי לקבוע עם איזה מצב אתם מתמודדים, וצריכים להיות לכם כלים נוספים בארגז הכלים שלכם מלבד השתוות הנפש.

השתוות הנפש, כפי שהיא באה לידי ביטוי בשתי הרמות הראשונות, יכולה

להיות מיומנת או לא-מיומנת, כתלות באיכויות האחרות שאתם משלבים יחד איתה. השילוב הזה, כאמור, מכון ומודרך על ידי הבחנה, ובדומה לכל שאר השלמויות, זה מועיל להבין את שני סוגי השתוות הנפש האלו לאורה של השקפה נכונה – ובמיוחד בהתייחס לדברי הלימוד על קארמה, על פבריקציות ועל ארבע האמיתות הנמצלות.

• במונחים של רמת השתוות הנפש הראשונה – השתוות נפש רגילה, יומיומית – יש שני חוקים בסיסיים.

הכלל הראשון דומה לעקרון הבסיסי לגבי מתי יש ומתי אין לתרגל עמידות ולקבל את הדברים: אתם צריכים להיות בהשתוות נפש כלפי הקארמה שכבר עשיתם, ביחד עם תוצאותיה, אבל לא כלפי הקארמה שאתם מתכננים לעשות בהווה. לעומת זאת, אפשר להחיל את האיכות של השתוות הנפש גם על חוסר ודאות בנוגע לעתיד. במילים אחרות, עליכם להרגיע את התודעה שלכם ולהרגיש בטוחים שהדרך הטובה ביותר להיות מוכנים לעתיד היא על ידי כך שתפתחו איכויות מיומנות בתודעה כרגע, לא משנה מה הוא יביא עימו.

החוק הבסיסי השני הוא שאסור לכם לפתח את השתוות הנפש שמובילה לעצלנות ותבוסתנות. במקום זאת, תפתחו את סוג השתוות נפש שמאפשרת לכם לקבל נסיגות ולא לאבד את הצפון בגללן: זו שמאפשרת לכם להתמודד עם קשיים ולצאת כמנצחים.

האג'אנים ממסורת היער נותנים כמה דוגמאות טובות כדי להמחיש את ההבדל הזה. יום אחד, סופה גדולה פגעה במנזר של אג'אהן צ'ה, ויום למחרת הסופה הוא הלך ברחבי המנזר כדי להעריך את הנזק. הוא הגיע לאחת הבקתות וראה שהגג הועף בגלל הרוחות החזקות. נזיר ישב בבקתה ותרגל מדיטציה, אז אג'אהן צ'ה שאל אותו, "למה אתה לא מתקן את הגג?" הנזיר השיב, "אני מתרגל השתוות נפש". ואג'אהן צ'ה אמר, "זאת השתוות נפש של תאו מים. אתה בן אנוש. תקן את הגג!"

בנוגע להשתוות הנפש שיש בה תבוסתנות ודיכאוניות, אג'אהן פואנג נהג להבחין בין שתי איכויות להן קרא: "השתוות נפש גדולת לב" ו-"השתוות נפש קטנת לב". השתוות נפש קטנת לב היא כשאתם מגבילים את עצמכם וחושבים, "אני פשוט לא יכול להשיג שום דבר בחיים, אין דבר ששווה להשיג, כל הדברים הם לא קבועים, מלאים במתח ולא-אני", אז אתם מוותרים. זאת השתוות נפש קטנת לב.

פעם קראתי מחקר שעשו בסרי לנקה על מתרגלים שאינם נזירים, והחברים של המתרגלים האלו דיווחו שהם מאוד מתקדמים בתרגול הדמה בגלל שהם תמיד דיברו על חוסר קביעות, מתח ולא-אני. החוקרים, שהיו

מדענים ממדעי החיים, חילקו להם שאלונים פסיכולוגיים והגיעו למסקנה שכל המתרגלים שנבדקו סבלו מדיכאון קליני. יש כאן משהו מאוד שגוי. זו לא דהמה. זו השתוות נפש קטנת לב.

השתוות נפש גדולת לב, לעומת זאת, היא כשאתם מוצאים אושר אמיתי בפנים כך שאין לאירועים השונים של העולם כל השפעה רגשית עליכם, בגלל שהרווחה שהשגתם לא מושפעת מדברים כאלו. זוהי השתוות הנפש שאנחנו מנסים לפתח.

הקאנון, בהמלצות שבו לגבי סוג השתוות הנפש שיש לפתח, נוטה לצרף את האיכות הזו אל איכויות נוספות. למשל, יש את השתוות הנפש שהיא חלק מארבעת המצבים העילאיים. זאת השתוות נפש שמתפקדת טוב יחד עם רצון טוב וחמלה. אתם יכולים לקרוא לה השתוות נפש של *רופא טוב*. לכל רופא טוב יש רצון טוב וחמלה כלפי המטופלים שלו, והוא רוצה שהם יחלימו, אבל הרופא עלול לגלות שיש להם סימפטומים שהוא לא יכול לרפא. לעומת זאת, הוא לא מוותר לגמרי על המטופלים שלו. הוא מפתח השתוות נפש כלפי הסימפטומים שהוא לא יכול לרפא כדי שיוכל להתמקד על אלו שהוא כן – או, לכל הפחות, כדי שיוכל להתמקד בדרכים שבעזרתן הוא יכול להקל על הכאבים והסבל של המטופלים שלו. במקום לנסות לאלץ בכוח דברים שנמצאים מחוץ להשפעתו, הוא מתעל את הרצון הטוב והחמלה שלו עבור המטופלים בדרכים אחרות – דרכי טיפול יעילות יותר, שבאמת יכולות להניב פירות. בדרך הזו, הוא לא מבזבז את הזמן והאנרגיה שלו על דברים שהוא לא יכול לעזור לגביהם, כדי שיהיה לו זמן ואנרגיה להתמקד בתחומים לגביהם הוא כן יכול לעזור.

כאשר, כחלק מהתרגול של השלמויות, אנחנו משלבים את השתוות הנפש עם השלמויות של עמידות ונחישות, אנחנו יכולים לפתח השתוות נפש שאפשר לקרוא לה השתוות הנפש של *חייל טוב*. חייל בקרב יהיה מוכרח לעמוד בקשיים ובנסיגות, אבל הוא לא מאפשר לעצמו להיפגע רגשית כתוצאה מהם. זה מאפשר לו לחפש, ולמצוא, דרכים לצאת כמנצח. האיכות הזו היא איכות הפוכה להשתוות נפש תבוסתנית – וזאת השתוות הנפש שמאפשרת לכם לצאת כמנצחים.

כשאנחנו מוציאים לפועל את הלקחים האלו על השתוות הנפש בחיי היומיום, אנחנו יכולים לראות שתכלית אחת של השתוות הנפש היא לעזור לנו לא להיות מוסחים מהעליות והירידות הרגשיות שעלולות להסיט אותנו מהדרך. כבר הזכרנו את העליות הרגשיות כשדיברנו על השלמות של ויתור, ועכשיו נדבר על הירידות הרגשיות: השתוות הנפש מתפקדת היטב כשהיא

עוזרת לכם לשחרר ולהניח לדברים שלא ניתן לשנותם — או להניח לדברים שלא ניתן למנוע את השינוי שלהם — כדי שתוכלו למקד את האנרגיה שלכם בדברים שכן ניתן ורצוי לשנות. מצד שני, היא עוזרת לכם להתמקד בדברים שמשתנים לכיוון לא נכון ולעצור את השינוי, אם אתם נמצאים בעמדה שמאפשרת לכם לעצור אותו. כמו שאמרנו מוקדם יותר, זהו תחום שבו השתוות הנפש, כדי שתהיה מיומנת, צריכה לפעול ביחד עם רגשות נוספים ואיכויות תודעתיות נוספות כחלק מהדרך כפולת השמונה. במילים אחרות, יש מצבים בחיים בהם אתם צריכים להיות כמו רופא: אתם שואבים מוטיבציה מרצון טוב וחמלה, אבל עליכם לאזן אותה עם השתוות הנפש. בנוסף, יש מצבים אחרים בהם אתם צריכים לתרגל השתוות נפש של חייל: יש קרבות שאתם צריכים להילחם בהם בחיים, ואתם צריכים השתוות נפש כדי להישאר רגועים ושלווים אל מול כל הנסיגות הזמניות.

בזמנים כאלו, אתם מפתחים את השליטה שלכם בתהליכים של הפבריקציות המילוליות והפבריקציות המנטליות — במילים אחרות, הסיפורים שאתם מספרים לעצמכם בקשר למצב שבו אתם נמצאים בחיים. למשל, נניח שמשוהו רע קרה בחיים שלכם, והתודעה שלכם מספרת לכם כל מיני סיפורים על כמה המצב גרוע. אתם עלולים להפוך לקורבנות של הגישה שעומדת בבסיס הביטוי התאילנדי, טאי לאי, שהמשמעות שלו היא, "אני כבר מת!". יותר מדי אנשים מגיבים למצבים בחיים שלהם ככה. עליכם לראות ולזכור שאתם לא מתים. אתם עדיין חיים. יש דברים שאתם עדיין יכולים לעשות. זה עוזר להרגיע אתכם.

חלק מהאנשים מתנגדים לרעיון של לפתח השתוות נפש בחיי היומיום בגלל שזה נשמע שהם יישארו בלי רגשות או חיבה כלפי אנשים, אבל זה לא המצב. אתם צריכים להבין שכל עוד שאתם מרגישים את הצורך להזין את עצמכם באמצעות מערכות יחסים עם אנשים אחרים, יהיו לכם תהפוכות רגשיות. התודעה הולכת להיות כמו רכבת הרים, ואם התודעה שלכם היא כמו רכבת הרים, אתם לא נמצאים בעמדה טובה כדי לעזור לאחרים. למעשה, זה היה מועיל יותר עבור האנשים שאתם אוהבים אם הייתם יכולים לפתח השתוות נפש. אתם תוכלו להתבונן על מצבים בדרך יותר אובייקטיבית ולהגיע ממקום בטוח ויציב יותר מבחינה רגשית. כך תוכלו להיות מצוידים יותר מבחינה רגשית, ולתת עזרה אמיתית לאנשים — כמו במקרה של השתוות הנפש של רופא טוב. לכן, עדיין יכולה להיות לכם חיבה כלפי אנשים אחרים, ואתם עדיין יכולים להיות להם לעזר, למרות שאתם מפתחים השתוות נפש.

• הרמה הראשונה של השתוות הנפש, כפי שאמרתי מוקדם יותר, היא

הרמה הנמוכה ביותר וכוללת את כל הדברים מהשתוות הנפש בחיי היום יום ועד הג'האנה השלישית. המשמעות של כך בפועל היא שזוהי רמת השתוות הנפש שאתם צריכים לפתח בזמן שאתם לומדים להביא את התודעה אל תוך ריכוז. וגם במקרה הזה, צריך לשלב אותה ביחד עם האיכויות הנכונות, במינון הנכון ובזמן הנכון, כדי שהיא תהיה מיומנת.

למשל, כאשר הבודהה לימד בפעם הראשונה את ראהולה, בנו, כיצד למדוט, הוא התחיל את הלימוד בכך שהסביר לראהולה כיצד להפוך את התודעה שלו להיות כמו האדמה: בדיוק כמו שהאדמה לא מתרגזת כשדברים מגעילים נזרקים עליה, אתם צריכים לנסות לאמן את התודעה שלכם לא לאפשר לרשמים חושיים מהנים או לא מהנים להשתלט עליה. תכלית ההנחיה הזו, מצד שני, היא לא רק להכניס את התודעה אל תוך מצב של השתוות נפש או קבלה. במקום זאת, המטרה של ההנחיה היא להוות את התשתית עבור הצעדים הפרו-אקטיביים יותר של מדיטציית הנשימה. אם אתם מתכוונים לאמן את התודעה להיות מיומנת בלפברק מצב טוב של ריכוז, אתם קודם כל צריכים לאמן את עצמכם להיות מתבוננים טובים, יציבים ומאוזנים, והמשמעות של כך היא לא לאפשר לדברים נעימים ולא נעימים להשתלט על התודעה ולהוציא אותה מאיזון. בדרך זו, כשאתם עושים טעות, אתם יכולים לראות אותה בבידור ולהודות בה. מהצד השני, כשאתם עושים משהו היטב, אתם נמצאים בעמדה שמאפשרת לכם להבין כיצד לעשות בו שימוש טוב, במקום רק להפיק הנאה מהתוצאות הטובות המיידיות שלו.

לכן, השתוות הנפש במקרה הזה מתפקדת כבסיס עבור התמדה והבחנה. תוך כדי כך שאתם מנסים להוציא לפועל את ההנחיות האלו, במטרה להביא את התודעה אל תוך ריכוז, הבודהה מציין שישנם זמנים בהם השתוות הנפש, אם מדגישים אותה בזמן הלא נכון, יכולה להיות לא-מיומנת. למשל, כשהבודהה מתאר את שבעת גורמי ההתעוררות, הוא מציין ששלושה מהגורמים הם מיומנים כשיש לתודעה יותר מדי אנרגיה ושלושה הם מיומנים כשאין לה מספיק אנרגיה. כשלתודעה יש יותר מדי אנרגיה, אתם צריכים לפתח את הגורמים הנכונים כדי להרגיע אותה: רוגע, ריכוז והשתוות נפש. אתם נמנעים מלפתח את הגורמים המעוררים יותר, שנותנים אנרגיה לתודעה, שכוללים את הגורם שנקרא *ניתוח של איכויות* – שהוא למעשה הפעולה של הבחנה. בנוסף, אתם נמנעים מפיתוח של התמדה והתעלות או פיטי. כשהתודעה עייפה ועצלה, לעומת זאת, אתם מפתחים את הגורמים המעוררים ונמנעים מהגורמים המרגיעים יותר.

הבודהה משתמש באנלוגיה של לנסות לשלוט באש. אם האש גבוהה

מדי, אתם מתיזים עליה מים ומפזרים עליה עפר. מצד שני, שלושת הגורמים המעוררים יותר, שנותנים אנרגיה לתודעה, מקבילים לכך שאתם מוסיפים דלק למדורה. לכן, אם יש יותר מדי אנרגיה בתודעה שלכם, השתוות הנפש היא אחת מהגורמים שמתפקדים כמו מים או עפר. אבל, אם אתם יושבים במדיטציה ונרדמים באמצע התרגול, זה לא הזמן להשתוות הנפש. זה יהיה כמו לזרוק עפר ולהתיז מים על אש שהיא חלשה מדי, וממילא מאיימת להיכבות. לכן, ישנם זמנים בהם השתוות הנפש היא לא מה שאתם צריכים. יש קטע נוסף בקאנון שבו הבודהה מעלה נקודה דומה על השתוות נפש ועל התפקיד שלה בתרגול המדיטציה, שמדבר על כך שישנו צורך לגרום לכמה איכויות מימונות לעבוד יחד, בו זמנית. הוא אומר שאתם צריכים לאזן את השתוות הנפש עם ריכוז ועם התמדה. אם אתם מפתחים רק ריכוז, התודעה הופכת להיות עצלנית. אם אתם מפתחים רק התמדה, התודעה הופכת להיות חסרת מנוחה. אם אתם מפתחים רק השתוות נפש, התודעה לא הופכת להיות מרוכזת. במילים אחרות, אם אתם רק יושבים במדיטציה ומתבוננים על דברים מופיעים וחולפים, מופיעים וחולפים, שום דבר לא מתפתח.

הבודהה משווה את זה לתהליך של זיקוק זהב. התמדה היא כמו לשים את הזהב בתוך האש, ריכוז הוא כמו לנשוף על הזהב, והשתוות הנפש היא כמו רק להתבונן בזהב. אז, דמיינו לעצמכם: אם אתם רק יושבים ומסתכלים על הזהב בלי להכניס אותו אל תוך האש או לעשות משהו, שום דבר לא קורה. אם אתם רק מכניסים את הזהב לאש בלי להוציא אותו החוצה כדי לנשוף עליו או להסתכל עליו, הוא נשרף. אם אתם רק נושפים עליו, הוא נשאר קר – ואתם יודעים מה אתם משיגים? כלום. לכן, כשאתם עובדים על המדיטציה שלכם, אתם צריכים לאזן את השתוות הנפש עם ריכוז והתמדה, ולגרום לאיכויות האלו לעבוד יחד בזמן שאתם מזקקים את מצב התודעה שלכם.

עכשיו, למרות שאנחנו מדברים על השתוות נפש בזמן תרגול המדיטציה, כל עוד שאנחנו לא מגיעים לג'האנה הרביעית, היא עדיין נחשבת כהשתוות נפש ארצית. היא עדיין מבוססת על הנחישות לא להגיב. כל עוד שאתם מצליחים לשמר את הנחישות הזו, השתוות הנפש שלכם תחזיק מעמד, אבל אם היא לא מוזנת על ידי הג'האנה הרביעית, היא יכולה להתפורר די בקלות. עדיין, כדי להגיע לרמות הגבוהות יותר של השתוות הנפש, אתם קודם כל צריכים ללמוד איך לפתח את הרמה הזו, הארצית, של השתוות הנפש.

• הרמה השנייה של השתוות הנפש, לה הבודהה קורא השתוות נפש לא-ארצית, היא השתוות הנפש שמבוססת על רמות גבוהות של ריכוז,

שמתחילה בג'האנה הרביעית. הבודהה קורא לרמה הזו גם "השתוות נפש המבוססת על חד-נקודתיות" בגלל שהיא מבוססת על להביא את התודעה למצב מוצק ויציב של אחדות. היא חזקה יותר מאשר הרמה הראשונה של השתוות הנפש בגלל שהבסיס שלה חזק יותר. זהו תחום נוסף שבו התרגול של ג'האנה נכנס אל תוך התרגול של השלמויות.

הבודהה אומר, למרות שהרמה הזו של השתוות הנפש היא מוצקה ויציבה יותר מאשר הרמה הראשונה, שגם היא יכולה להפוך להיות לא-מיומנת אם אתם מאפשרים לעצמכם לנוח ולהסתפק בה. יש קטע בקאנון שבו הבודהה מדבר על כך שהרמה הזו של השתוות הנפש היא לא המטרה, בגלל שאנחנו עדיין יכולים להשתמש בה כדי להזין את עצמנו. אנחנו עדיין יכולים להיאחזו בה. אנחנו עדיין צריכים הבחנה כדי ללכת אל מעבר לסוג ההיאחזות הזו, בג'האנה הרביעית, ויש צורך בכמות מסוימת של התמדה כדי לגרום להבחנה הזו לעבוד. הסיבה לכך היא מפני שהרמה השנייה של השתוות הנפש היא דבר מאוד רגוע ויציב. מפני שהיא כל כך יציבה, היא יכולה להפוך את התודעה לעצלנית, וזו הסיבה שאתם צריכים לעורר ולהמריץ את ההבחנה שלכם, את המיינדפולנס שלכם ואת ההתמדה שלכם – במילים אחרות, הבחנה נכונה, מיינדפולנס נכון ומאמץ נכון – כדי להוציא לפועל את ההבנה שאומרת "אני צריך לשחרר ולהניח להיאחזות הזו, גם כן".

זאת דוגמה נוספת לגבי כיצד יש לצוות את השתוות הנפש עם איכויות מיומנות אחרות כדי שהיא תישאר מיומנת. הדוגמה הזו גם מראה כיצד השלמויות השונות צריכות לעבוד יחד, ושאנחנו צריכים את כל השלמויות ולא רק אחת או שניים מהן: השתוות נפש עוזרת להעניק להתמדה ולהבחנה שלנו מעט סיבולת. אבל, במקביל לכך, התמדה והבחנה צריכות לבדוק את השתוות הנפש כדי לוודא שאנחנו לא נתקעים ברמה נמוכה יותר של התרגול. בלי שתי השלמויות האלו – הבחנה והתמדה – השתוות הנפש יכולה להפוך אתכם לעצלנים, וזה יהיה מאוד קל להגיד לעצמכם, "זהו זה, זהו זה, זה כל מה שאני צריך. התודעה שלי רגועה; התודעה שלי יציבה". לכן, אתם צריכים להיות מאוד חדי הבחנה.

• הרמה השלישית של השתוות הנפש היא השתוות נפש שמבוססת על התעוררות. הבודהה קורא לה "השתוות נפש לא-ארצית אף יותר לא-ארצית". השתוות הנפש הזו היא תוצר לוואי של ההתעוררות, אבל היא אינה מאפיין של ההתעוררות עצמה. ההתעוררות עצמה היא האושר הגבוה ביותר. השתוות הנפש שמגיעה בעקבות התעוררות מופיעה כשאתם מהרהרים על כך שאתם חופשיים מתאוה, דחייה ואשליה. ההגשמה הזו יכולה לעורר השתוות נפש

בגלל שרמת האושר הזו אינה מבוססת על תנאים, ולא יכולה להיות מושפעת מדבר. זה אומר ששום דבר לא יכול לערער את השתוות הנפש הזו, בכלל. היא יציבה רגשית ביחס לכל הדברים האחרים. לעומת זאת, ההגשמה הזו, של ההתעוררות, יכולה גם לעורר תחושות חזקות של עונג והתעלות — אז גם כאן, זה מקרה נוסף שבו השתוות נפש מיומנת לא מתעוררת בתודעה לבדה. זה חשוב לציין שהשתוות הנפש הזו לא עומדת בדרכה של חמלה, וחוסמת את האפשרות להרגיש אותה. למעשה, ההיפך הוא הנכון: עכשיו, כשהתשוקה שלכם למצוא אושר אמיתי הצליחה והצרכים שלכם סופקו, אתם יכולים להפנות את האנרגיות שלכם כדי לעזור לאחרים, בלי להרגיש צורך להזין את עצמכם באמצעותם. זאת הסיבה שהבודהה נותן דגש כל כך גדול על לפתור את בעיית הסבל האישית שלכם ואת הנטייה שלכם להזין את עצמכם. המוטיבציות שלכם בנוגע לעצמכם ולאחרים יכולות כעת, לאחר שפתרתם את בעיית הסבל האישית שלכם, להיות טהורות לחלוטין.

עכשיו, הרמה השלישית הזו של השתוות הנפש היא לא דבר שאפשר לעשות אותו. במילים אחרות, היא לא חלק מהדרך. הרמה הזו היא דבר שמגיע כתוצאה מהדרך. זאת הבחנה חשובה שיש לעשותה. לעיתים קרובות מדי אנחנו שומעים שלאנשים שהתעוררו יש המון השתוות נפש, אז אנחנו מחליטים, "גם לי תהיה השתוות נפש. והנה, יש לי!" אבל סוג כזה של השתוות נפש רצונית הוא בסך הכול השתוות נפש ארצית — רמת השתוות הנפש הנמוכה ביותר. זה בסך הכול ניסיון להעתיק את ההתעוררות, אבל אי אפשר להעתיק התעוררות. התעוררות אמיתית מצריכה מכם לעקוב אחר כל הצעדים של הדרך ולפתח את כל הגורמים של הדרך. לאחר שפיתחתם את הדרך במלאות והיא מניבה את פירותיה, זה הזמן שבו הרמה הגבוהה ביותר של השתוות הנפש תופיע — וכפי שכל האג'האנים במסורת היער אומרים, היא בכלל לא דומה לשתי הרמות הראשונות של השתוות הנפש.

אג'אהן מאה בואה מספר על התרגול האישי שלו. הוא הכניס את התודעה שלו אל רמה מאוד חזקה של ריכוז, והיא הגיעה לנקודה שבה נראה כמו היא לא משתנה בכלל. בהתחלה, הוא היה משוכנע, "זה מוכרח להיות זה. זו מוכרחה להיות התעוררות". אבל אז הוא התחיל להבחין שעדיין היו עליות וירידות מעודנים לרמת השתוות הנפש והשלום הפנימי שהוא חווה. עדיין היה צורך לדאוג לה. לטפל בה. לבסוף, הוא הגיע להבנה, "זו לא יכולה להיות ההתעוררות. אם הרמה הזו הייתה בלתי־תלויה, אז לא היו בה עליות וירידות, לא היה צורך לדאוג לה ולטפל בה". רק כאשר הוא הצליח להניח ולשחרר את ההיאחזות שלו אל מצב הריכוז הזה, הוא יכול היה לקחת צעד אחרוני ממנו,

לנתח אותו, ואז להגיע אל התעוררות מלאה. ואז – סלחו לי על הדימוי – הוא אמר שבהתחלה הוא חשב שמצב הריכוז שהגיע אליו לפני כן היה ממש נפלא, אבל לאחר שהוא מצא את ההתעוררות האמיתית והשווה ביניהם, הוא אמר שמצב הריכוז הזה היה כמו צואה, אבל הוא השתמש במילה פחות מנומסת. זאת הייתה הסיבה שהוא היה מאוד קפדן עם התלמידים שלו. לכן, גם אנחנו צריכים להקפיד עם עצמנו. אל תאפשרו לעצמכם להסתפק ולנוח בזמן שעדיין יש משהו טוב יותר שאפשר להשיג. המשיכו לפתח את ההבחנה, את ההתמדה ואת הויתור שלכם. אתם תהיו שמחים שעשיתם את זה.

שאלות

שאלה: מה ההבדל בין אופקְהָא (Upekkhā), השתוות נפש, ו-אָדוּקְהָמְסוּקְהָא (Adukkhamasukham), תחושה ניטרלית?

תשובה: ההבדל הוא שאופקְהָא, השתוות הנפש, עוסקת ברגשות. תחושה ניטרלית היא פשוט הגוון התחושתי של תחושה מסוימת, פיזית או מנטלית. השתוות הנפש עוסקת יותר ביציבות מנטלית ורגשית.

שאלה: שביעות רצון היא קשה עבורי, הרעיון של לקבל דברים בדיוק כפי שהם. מה עליי לעשות?

תשובה: הבודהה לא לימד אותך לקבל את הדברים כפי שהם בכל מצב. בנוגע לקבלה, חשוב להבין את דברי הלימוד של הבודהה על קארמה. כל הדברים שאנחנו חווים ברגע הנוכחי הם שילוב של שלושה גורמים. הגורם הראשון מורכב מהתוצאות של הכוונות שלנו בעבר. הן כוללות את הכוונות שלנו מלפני רגע ועד לכוונות שנוצרו בגלגולי חיים קודמים, שמניבים פירות עכשיו, ברגע הנוכחי. הגורם השני הוא הכוונות הנוכחיות שלך. השלישי הוא התוצאות של הכוונות הנוכחיות שלך. את לא יכולה לעשות הרבה בקשר לתוצאות של כוונות העבר שלך, אבל את יכולה לשנות את הכוונות העכשוויות שלך ואת התוצאות שלהן.

לכן, הדברים שאת צריכה להיות שבעת רצון לגביהם הם הדברים שמגיעים כתוצאה מהקארמה שביצעת בעבר. אבל גם כאן, העובדה הפשוטה שהקארמה שלך מהעבר הניבה עד עכשיו תוצאות רעות, למשל, לא אומרת שהיא מוכרחה להמשיך להניב תוצאות רעות. את יכולה לשנות את הכוונות העכשוויות שלך בחופשיות. זאת הסיבה שהבודהה אמר שאנחנו לא חייבים לסבול – גם לא מהתוצאות של המעשים הרעים שעשינו בעבר. אם נהפוך להיות מומחים ונשיג שליטה בכוונות מיומנות ברגע ההווה, נוכל למנוע מהתודעה לסבול

גם במצבים קשים. לכן, תהיי שבעת רצון בקשר לדברים שאת לא יכולה לשנות, אבל אל תהיי שבעת רצון בקשר לדברים שאת יכולה לשנות, ושכדאי לשפר אותם. הרבה ממידת ההבחנה שלך תלויה ביכולת להבדיל בין מה שניתן לשנות ומה לא.

הבודהה לימד שעלייך להיות שבעת רצון ולהסתפק בתנאים החיצוניים. כמתרגלת של הדהמה, אם התנאים מספיק טובים כדי לאפשר לך לתרגל, אז זה מספיק. אבל כל עוד שאת עדיין סובלת, את לא צריכה להיות שבעת רצון ולהסתפק ברמת המיומנות בתודעה שלך. למעשה, הבודהה אמר שזה היה סוד ההתעוררות שלו: כל עוד שהייתה מיומנות נוספת שהוא יכול היה לפתח, הוא לא אפשר לעצמו לנוח ולהיות מרוצה.

שאלה: יש אנשים שאני מחבב, אנשים שאני לא מחבב. יש לי את ההעדפות שלי. השתוות נפש נראית לי כמו אוטופיה. התייחסותך בבקשה. **תשובה:** המשמעות של השתוות הנפש היא לא להיפטר מדברים שאתה אוהב או לא אוהב. המשמעות היא פשוט לא לתת להעדפות שלך, לדברים שאתה אוהב או לא אוהב, להשתלט על התודעה שלך. בסופו של דבר, העניין מסתכם בעובדה שישנם דברים מסוימים בחיים שאתה יכול לשנות ודברים אחרים שאתה לא. אתה צריך לפתח השתוות נפש כלפי הדברים שאתה לא יכול לשנות, כדי שיהיה לך מספיק כוח ואנרגיה כדי לעבוד על הדברים שאתה כן יכול לשנות ולשפר.

משמעות אמרת הזן, "הדרך הגדולה היא לא קשה עבור אלו שאין להם העדפות", היא שאתה צריך להיות מוכן לעשות את כל הדברים שהדרך הגדולה מצריכה ממך לעשות. אם היא מצריכה לשמור על כללי האימון, אז אתה שומר עליהם. אם היא מצריכה ממך ללמוד כיצד לרכז את התודעה, אז אתה מרכז את התודעה. אתה מעדיף לעקוב אחר הדרך ולצעוד בה מאשר לא לצעוד בה, אבל אתה לא מאפשר להעדפות האחרות שלך להפריע לך ללכת בדרך הלכה למעשה.



יום עשירי
בוקר

דברי סיכום

לפני ההתעוררות של הבודהה, היה לו חזיון. הוא ראה את העולם כולו כשלולית קטנה של מים מלאה בדגים, שרבו אחד עם השני על המים שנותרו בשלולית. אלו שהפסידו בקרב מתו, אבל כל הדגים שניצחו בקרב מתו גם כן. הבודהה הסתכל סביב, הביט על העולם, ולא הצליח לראות דבר אחד שעדיין לא לקחו עליו בעלות. המשמעות של החזיון הייתה, כמובן, שאם הוא מתכוון למצוא אושר בעולם, הוא יצטרך לריב ולהיאבק עם מישהו אחר כדי להשיג אותו, בדיוק כמו הדגים. החזיון עורר בבודהה תחושה חזקה של זעזוע וחוסר סיפוק.

בהמשך, הבודהה אמר שהוא הביט פנימה וראה שהבעיה כולה התעוררה בגלל חץ, שהיה שם בפנים, בתוך הלב. זה היה החץ של תשוקה ותאוה. הבודהה הבין שאם הוא יצליח להסיר את החץ, אז לא יהיה עוד סבל. לכן, הוא התמסר והתחייב למצוא דרך למשוך את החץ החוצה. הוא גילה שהדרך להוציא את החץ גם כן הצריכה תשוקה: התשוקה להביא את התשוקה לסיום. זה לא הצליח רק להגיד לעצמו, "שלא יהיו לי יותר תשוקות". במקום זאת, הדרך הצריכה ממנו להיות נחוש, ולתת עדיפות לתשוקות מיומנות על פני תשוקות לא-מיומנות.

באופן כללי, היכולת לתת עדיפות לתשוקות מסוימות על פני תשוקות אחרות, באופן עקבי ומובנה, היא סימן לבגרות. היא מצריכה נחישות. למעשה, זאת המשמעות של נחישות: התשוקה לתת עדיפות באופן עקבי לתשוקות הכי יקרות ערך שלכם. עכשיו, הנחישות של הבודהה הייתה מיוחדת כי הוא לא הסתפק והיה שבע רצון עד שהצליח למצוא משהו שלא מת. הבודהה הבין שהנחישות הזו הצריכה ממנו לשאת ולתת עם המוות. במילים אחרות, הוא הבין שכאשר המוות יגיע, יהיו דברים רבים שהוא יהיה חייב לוותר עליהם — אם הוא רוצה להגיע לפתחו של האל-מוות. זה אומר שהבודהה היה צריך להקדיש את חייו כדי למצוא את הדברים שיהיו בעלי ערך גם לאחר שהמוות יגיע.

הוא המחיש את הנחישות הזו באנלוגיה שנתן למלך פאסנאדי. יום אחד, המלך פאסנאדי הגיע באמצע היום כדי לראות את הבודהה. הבודהה שאל אותו, "מה היו מעשיך היום?" המלך, בהפגנה יוצאת דופן של כנות, אמר, "כל

הדברים הטיפוסיים שאדם אובססיבי לגבי כוח עושה". אתם יכולים לדמיין שהמנהיגים הפוליטיים שלנו יהיו מספיק כנים כדי להגיד את זה בימנו? אז, הבודהה אמר למלך, "נניח שאדם שניתן לסמוך עליו היה מגיע מהמזרח ואומר, 'ישנו הר שנע לכאן מהמזרח, גבוה כשמייס, מוחץ את כל היצורים החיים בדרכו'. נניח שאדם אחר שניתן לסמוך עליו היה מגיע מהדרום, ואומר, 'ישנו הר שנע לכאן מהדרום, גבוה כשמייס, מוחץ את כל היצורים החיים בדרכו'. " באופן דומה, ישנו הר שמגיע גם מהמערב ומהצפון — במילים אחרות, ארבעה הרים שנעים מכל הכיוונים. הבודהה שאל את המלך, "בהינתן שהסכנה הזו קיימת, ההרס הנורא של יצורים חיים, ובהתחשב בכך שלידה כבן אנוש היא נדירה, מה היית עושה?" המלך ענה, "מה עוד אוכל לעשות מלבד להרגיע את התודעה שלי ולתרגל את הדמה?" זאת המהות של נחישות מיומנת: למקד את התודעה שלכם, למקד את התשוקה שלכם, על דברים שיהיו בעלי ערך גם בפני המוות.

השלמויות הן איכויות של התודעה והלב שנדרשות כדי להוציא לפועל את הנחישות הזו עד תומה.

אתם תבחינו, כשאתם מסתכלים על רשימת השלמויות, שהן נותנות עדיפות למצב של הלב והתודעה שלכם, ויותר מכך: הן נותנות תכלית ללב ולתודעה. בסופו של דבר, מעצם טבעם, הלב והתודעה צריכים תכלית — והן לא יכולות להיות שמחות אלא אם כן זאת תכלית טובה. בכך שאתם מכוונים את התשוקות שלכם אל אושר שלא משתנה ולא גורם לשום נזק, אתם נותנים ללב ולתודעה את התכלית הטובה ביותר מכולן.

כשאנחנו מסתכלים על רשימת השלמויות, אפשר להבחין בשתי נקודות:

1. הנקודה הראשונה היא שהשלמויות מפתחות איכויות של תודעה טובה וגם של לב טוב. כשאנחנו מדברים על תודעה טובה, אנחנו בדרך כלל מתכוונים לאנשים עם הבחנה — אנשים עם תכלית חכמה בתודעה ועם מספיק תבונה כדי לממש את התכלית הזו. הבחנה מהסוג הזה מצריכה מאתנו להבין את הקשר שבין סיבה ותוצאה, לא רק במובן המופשט אלא גם ביישום הפרקטי שלו. חשבו לדוגמה על ההנחיות של הבודהה לבנו ראהולה, בהן הוא אמר לו לבדוק את התוצאות הממשיות של הפעולות שלו, ולא רק את הכוונות שהובילו אותו לפעול. אנשים עם תודעה שהיא באמת ובתמים טובה יהיו מוכנים ללמוד מטעויות ולשפר את רמת המיומנות שלהם כדי להגיע אל מטרות טובות. זכרו את המועמדים בבית הספר למנתחי מוח; אנשים באמת

נבונים הם אנשים שפועלים באופן אקטיבי כדי לזהות טעויות ואז לנסות לתקן אותן.

בנוגע לאיכויות של לב טוב, בעיקרון הן מתייחסות אל הרצון שלכם, שמכוון לא רק אל האושר שלכם, אלא גם אל האושר של אנשים אחרים. האיכויות של לב טוב כוללות את השלמויות של רצון טוב ונתינה, אבל לב טוב עושה יותר מאשר רק לכוון אל אושר. הוא זקוק גם לחזק הפנימי שמאפשר לו להוציא לפועל ולהשלים את הכוונות שלו, למרות הקשיים שיפגוש בדרך. חשבו על הסיפור בקאנון על האדם שמרותק לרצפה על ידי שודדים שמנסרים את הגפיים שלו. עבורו, כדי להרגיש רצון טוב כלפי השודדים האלו במצב הקיצוני הזה, הוא צריך לפתח איכויות נוספות מלבד רצון טוב. הוא צריך לפתח את שאר השלמויות – איכויות כמו אמת, יושרה מוסרית, התמדה, נתינה, ויתור, עמידות והשתוות הנפש – כדי לספק את החזק הפנימי שיאפשר לרצון הטוב שלו להוביל אל מציאות טובה. זה אומר שלב באמת טוב הוא לא רק לב עם רצון טוב, נדיב ונחמד. הוא גם לב חזק, שדבק בכוונות המיומנות שלו.

2. הנושא הזה מתקשר אל הנקודה השנייה בנוגע לשלמויות, שהיא: השלמויות האלו מכוונות אל עבר מציאת אושר אמיתי, אבל במהלך הפיתוח של האושר האמיתי הזה, אתם גם תצטרכו להיות באמת ובתמים טובים. זה אומר שהרדיפה שלכם להשגת אושר אמיתי והרדיפה להשגת טוב הן בעיקרון זהות. לא מוכרח להיות קונפליקט בין השתיים. כל קונפליקט שעלול להיות בין הלב ובין התודעה נפתר ומיושב. התרגול של השלמויות עוזר להפוך את הלב והתודעה להיות אחד.

הם הופכים לאחד בגלל שאנחנו נותנים עדיפות ברורה לתשוקות המיומנות ביותר שלנו: זאת התכלית של נחישות מיומנת. עכשיו, זכרו את ארבע ההחלטות הנחוצות שהבודהה לימד, שהן למעשה ארבע התשוקות להן הוא ממליץ לכם לתת עדיפות. ארבע ההחלטות הנחוצות הן:

- לא להזניח את ההבחנה,
- לשמור על האמת,
- להיות מסורים לויתור,
- ולהתאמן עבור רוגע.

לכן, בואו נסתכל שוב על ארבע ההחלטות הנחוצות האלו. ההחלטה הנחוצה הראשונה כוללת את השלמויות של הבחנה ורצון טוב. כפי שאתם זוכרים, ההבחנה של הבודהה היא אסטרטגית. היא מתייחסת

פחות לטבעם של דברים ויותר לטבען של הפעולות שלכם, ומתמקדת על כיצד לכוון ולנתב את הפעולות שלכם כך שהן ייתנו את התוצאות שאתם רוצים שהן ייתנו. זה דורש מכם להבין את הקשר שבין סיבה ותוצאה, וכיצד להשתמש בהבנה הזו כדי להשיג אושר אמיתי. זאת הדרך שהבחנה ורצון טוב עובדים יחד.

השקפה נכונה תמיד כוללת בתוכה חובות אם אתם מייחלים לטוב עבור עצמכם ואחרים. החובה בנוגע לאמת הנאצלת הראשונה, שהיא הימצאות הסבל, היא להבין אותו לעומק. החובה בנוגע לאמת הנאצלת השנייה, שהיא הסיבה לסבל, היא לזנוח אותה. אתם צריכים להשיג את חידלון הסבל, את הפסקת הסבל — וזה נעשה על ידי פיתוח הדרך שמובילה אל סיום הסבל.

מתוך ארבע האמתיות הנאצלות האלו, השלישית היא החשובה ביותר, בגלל שזוהי המטרה שאליה התרגול מכוון. תמיד זכרו ושמרו בתודעה את העובדה שזה אפשרי להביא את הסבל לסיום. לעיתים קרובות מדי אנחנו נותנים לעצמנו להיות מוסחים על ידי מסרים אחרים. אומרים לנו שאושר אמיתי הוא לא אפשרי, אז אנחנו צריכים להסתפק בסוגים נמוכים יותר של עוגג. הכלכלה העולמית מבוססת על זה — וזה אומר שהכלכלה מבוססת על לשמור עליכם בתוך הגבולות שלה. זאת הסיבה שזו פעולה של התנגדות לאפשר לעצמכם לדמיין שאושר אמיתי הוא אפשרי. למעשה, זאת המשמעות של לא להזניח את ההבחנה: לשמור בתודעה את האפשרות שניתן למצוא אושר אמיתי, והאושר הזה מגיע כתוצאה מהמאמצים שלכם — אז אתם צריכים לבחור את הפעולות שלכם בהתאם לתוצאות ארוכות הטווח שלהן.

הנקודה הזו מובילה אל ההחלטה הנחושה השנייה, שהיא לשמור על האמת. ברגע שקיבלתם החלטה בלבכם שיש לכם מטרה, אתם רוצים להיות אמיתיים ולעשות את כל מה שאתם צריכים לעשות כדי להשיג את המטרה הזו. עכשיו, לכאורה, יש כאן פרדוקס בתרגול בכך שאנחנו צריכים ללמוד איך לשמור על האמת אבל במקביל לכך גם ללמוד איך לא להיתפס להשקפות בקשר לאמת. אבל זה לא באמת פרדוקס. זה עניין של אסטרטגיה.

זכרו את ארבעת סוגי האמת: האמת של אדם, במילים אחרות, היכולת שלכם לדבוק בדבר שאתם באמת מאמינים שהוא נכון; האמת של תפיסות; האמת של הצהרות; והאמת של עובדות, לכשעצמן.

האמת הראשונה והאמת האחרונה הן אלו שאתם אף פעם לא זונחים, עד לסופה של הדרך. ובנוגע לאמת של הצהרות ותפיסות, ישנן הצהרות שונות לנו רעיונות אמיתיים ונכונים לגבי מה עשויה להיות דרך תרגול טובה, ומצד שני, ישנן הצהרות שונות לנו רעיונות שגויים — לכן, אתם צריכים לעשות

הבחנה ברורה בין ההצהרות והתפיסות האלו. כדי לשמור על האמת, עליכם להמשיך להזכיר לעצמכם שאתם פועלים מתוך השתכנונות, אמונה, כאשר אתם עוקבים אחר ההמלצות של הבודהה בנוגע לאילו הצהרות על סבל הן נכונות. בנוסף, אתם צריכים להמשיך להיאחז בהצהרות הנכונות האלו בדרך מיומנת: לא כדי שתוכלו להביס אנשים אחרים בוויכוח, אלא כדי שתוכלו לגלות אם הן נותנות תוצאות אמיתיות או לא.

זכרו את הדימוי של הרפסודה. אתם חוצים את הנהר ואתם צריכים להיאחז ברפסודה, אחרת תיסחפו בזרם, אבל אתם מבינים שהרפסודה לכשעצמה היא לא המטרה. הרפסודה היא אמצעי כדי להביא אתכם אל המטרה. ברגע שאתם מגיעים אל המטרה, אתם יכולים להניח ולשחרר את הרפסודה – בגלל שהגעעתם אל האמת של *העובדה*, שאליה קיוויתם להגיע. זאת המשמעות של לא להיאחז בהשקפות. לעומת זאת, וודאו שאתם לא מניחים ומשחררים את ההשקפות הנכונות שלכם לפני שאתם מגיעים אל הצד השני של הנהר. פשוט היו מודעים לעובדה שאלו דברים שאתם נאחזים בהם מתוך השתכנונות, מתוך אמונה, אז אתם עדיין לא בטוחים בהשקפות האלו במאת האחוזים. אתם תדעו בוודאות כשתגיעו אל הגדה השנייה.

האמת גם מצריכה מכם לנסות למצוא מורה אמין, להיות כנים באופן שבו אתם שופטים את המורה, ואז להיות כנים בלדבוק בדרך למרות שהיא תובענית. כל שלושת הפעולות האלו מצריכות מכם להיות אמיתיים גם כן. כדי ללמוד את האמת, כדי לדעת אותה, אתם חייבים להיות אמיתיים. כשאתם אמיתיים בעקביות בדרך כזו, זה מאפשר לכם להגיע אל האמת שהיא עובדה, שנמצאת מעבר לאמת של תפיסות והצהרות.

עכשיו, האיכות הזו של אמת נמצאת בשלמויות של אמת, יושרה מוסרית והתמדה. בנוגע לשלמות של יושרה מוסרית, אנחנו נצבים בפני פרדוקס שדומה לפרדוקס שקיים בנוגע לשלמות של אמת. במילים אחרות, יש כללי אימון רוחני שמקבילים אל דיבור נכון ופעולה נכונה בדרך כפולת השמונה, אבל לפעמים אומרים לנו לא להיאחז בכללי התנהגות ובהרגלים. אבל, גם במקרה הזה, העניין הוא אסטרטגי. אתם מתרגלים את כללי האימון ודבקים בהם, ונשארים מודעים וערניים כדי לזכור להשתמש בהם ולהחיל אותם על הפעולות שלכם, אבל ברגע שכללי האימון הופכים להיות איכויות של הלב שלכם, אתם כבר לא צריכים להמשיך להזכיר אותם לעצמכם – בגלל שהאיכויות של אמת ויושרה מוסרית הן כעת חלק מלבכם. אתם כבר לא צריכים להיאחז במילים. יש לכם את המציאות של מידות טובות ויושרה מוסרית בתוכם.

בנוגע להתמדה, היא לא מסתכמת בכך שאתם זונחים או משחררים דברים. ישנם ארבעה סוגים של מאמץ נכון בסך הכול: לנסות למנוע ממצבים לא-מיומנים להתעורר, לזנוח מצבים לא-מיומנים אם הם מתעוררים, לנסות לעורר מצבים מיומנים שלא התעוררו, ואז לשמר ולפתח אותם כשהם מתעוררים. אנחנו זקוקים לאיכות של רוגע – עמידות והשתוות הנפש – כדי לשמר את הסיבולת שלנו תוך כדי כך שאנחנו שוקדים על ארבעת המאמצים האלו ושואפים לפתח אותם. ארבעת המאמצים האלו גם מצריכים מאתנו לשמוח על כך שאנחנו צועדים בדרך, כדי שנוכל לראות את האתגרים שאנחנו מתמודדים איתם כהזדמנויות ולא כבעיות, וזה תלוי ביכולת שלנו לפתח את השלמות של הבחנה כדי לשמור על המוטיבציה שלנו לצעוד בדרך.

התשוקה השלישית בנחישות היא להיות מסורים לויתור. התשוקה הזו מכסה את השלמויות של נתינה וויתור. בשני המקרים, אתם מתייחסים לנתינה ולויתור על תענוגות חושיים כהחלפה שמשדרגת אתכם: יש דברים מסוימים שאתם צריכים להקריב, אבל אתם תרוויחו דברים שהם יקרי ערך יותר בתמורה להקרבה הזו.

נתינה כוללת לא רק נתינה של דברים חומריים לאחרים, אלא גם לתת את האנרגיה שלכם, את הזמן שלכם, את הידע שלכם ואת הסליחה שלכם. בתמורה, אתם מרוויחים לב ותודעה הרבה יותר גדולים, תחושה של מרחב פנימי וערך-עצמי.

באופן דומה, השלמות של ויתור היא לא רק עניין של לוותר על תענוגות חושיים ומחשבות על תענוגות חושיים. אלא, על ידי כך אתם רוכשים מומחיות ושליטה בעונג שמגיע מריכוז, אתם מוציאים את עצמכם מהתנודתיות של ריצה אחר תענוגות חושיים ובריחה מכאבים. למעשה, אתם פותחים את הדרך אל אושר אלטרנטיבי שהוא גבוה יותר מאשר תענוגות חושיים. זוכרים את הדימוי של הגיהנום שבו היצורים החיים לכודים בקובייה בוערת? בגיהנום הזה, אתם רצים שוב ושוב אל עבר הדלת שאתם חושבים שמובילה אל עונג, אבל היא מיד נסגרת לכם בפנים. כשאתם סוף סוף מצליחים לעבור דרך הדלת, אתם נופלים אל תוך גיהנום נוסף.

כשאתם מתרגלים ריכוז, אתם מוציאים את עצמכם מהמצב הזה. אתם משנים את מערכת היחסים שלכם עם עונג וכאב. במקום להיות מוכרחים לרוץ אל עבר עונג חושי ולברוח מכאב, אתם שמים את עצמכם בעמדה של כוח, ממנה אתם יכולים ללמוד כיצד להשתמש בעונג ולהשתמש בכאב. אתם יכולים להשתמש בכאב כדי לפתח את ההבחנה שלכם אל תוך תהליכי הפבריקציה בתוך התודעה שלכם, ואתם יכולים להשתמש בעונג של ריכוז

כדי לתת לעצמכם את התשתית שבעזרתה תוכלו להתבונן, יותר ויותר לעומק, אל תוך התודעה — כדי לראות את הפבריקציות שלה ברמות יותר ויותר מעודנות. ככה אתם ממקמים את עצמכם על הנתיב של דרך האמצע. התשוקה הרביעית והאחרונה של נחישות היא להתאמן רק עבור רוגע. עכשיו, רוגע במקרה הזה מתפקד בשתי דרכים. מצד אחד, הוא המטרה שאליה אתם מכוונים; ומצד השני, רוגע הוא האמצעי שעוזר לתת לכם סיבולת, בזמן שאתם צועדים בדרך אל עבר המטרה.

שתי השלמויות שנכנסות תחת הקטגוריה של רוגע הן עמידות והשתוות הנפש. כחלק מהפיתוח של עמידות, אנחנו צריכים להבין מהם הדברים שיש לעמוד בהם ולהיות סובלניים, ומהם הדברים שלא. הדברים שאנחנו צריכים ללמוד לעמוד בהם הם מילים קשות ותחושות כואבות. כמו שאמרנו, כדי ללמוד כיצד לעמוד בדברים האלו, או לסבול אותם, עלינו להשתמש בכל שלושת הפבריקציות — גופניות, מילוליות ומנטליות — וגם לפתח חוש הומור שיעזור לנו לקחת את הקשיים שלנו בקלילות.

הדברים שאתם צריכים ללמוד לא להיות סובלניים כלפיהם הם מצבים לא-מיומנים שמתעוררים בתודעה. אתם לא מקבלים אותם או פשוט נשארים איתם ורק מבחינים בנוכחות שלהם. אתם צריכים לחשוב על דרך כדי להוציא את המצבים הלא-מיומנים האלו מהתודעה — ולהשתמש בכל אסטרטגיה שאתם מוצאים כדי להצליח.

בנוגע להשתוות הנפש, זאת היכולת לא להכביד על עצמכם עם מטען רגשי לא הכרחי. יש שלוש רמות של השתוות הנפש בסך הכול: היכולת להיות אדישים כלפי דברים היא הרמה הנמוכה ביותר של השתוות הנפש. רמה גבוהה יותר מזו היא השתוות הנפש של התודעה בג'האנה הרביעית ובהישגים חסרי הצורה. רמה גבוהה עוד יותר היא השתוות הנפש שמגיעה כתוצאה משחרור.

שתי הרמות הראשונות של השתוות הנפש ממלאות תפקיד כחלק מהדרך. הרמה השלישית מגיעה כתוצאה מכך שהשגנו את המטרה. עכשיו, אנחנו לא יכולים להעתיק את הרמה השלישית של השתוות הנפש, אלא אנחנו צריכים לפתח את שתי הרמות הראשונות. במילים אחרות, עלינו ליכור שיש להשתמש בהשתוות הנפש כאמצעי, כחלק מהצעידה שלנו בדרך כפולת השמונה, שמאפשר לנו לפתח במלואן את השלמות של התמדה. לכן, אל תתנו להשתוות הנפש שלכם להפוך אתכם לעצלנים.

זכרו את השתוות הנפש של הרופא. אתם ממשיכים לשמר את הרצון הטוב שלכם, לשמר את החמלה שלכם, ולקבל את מה שלא ניתן לשנות —

ועל ידי כך אתם מפנים את האנרגיה שלכם כדי להתמקד בדברים שכן ניתן לשנות. בנוסף, זכרו את השתוות הנפש של החייל, שבעזרתה, למרות הקשיים והנסיגות, אתם ממשיכים לשמר את הנחישות שלכם לצאת כמנצחים. בדרך הזו, השתוות הנפש שלכם משולבת יחד עם איכויות מיומנות אחרות, כך שהיא לא חוסמת את הדרך אל המטרה שלכם. האיכויות האלו למעשה הופכות להיות הבסיס שממנו אתם יכולים למצוא את הדרך שלכם ללכת אל מעבר לקשיים ולנסיגות, כדי לצאת כמנצחים.

מעל הכול, אל תיפלו אל השתוות הנפש של ויתור וכניעה, ותגידו לעצמכם, "זה כל מה שיש בחיים, אז אני צריך לקבל את זה". בעיקרון, זה לנסות למצוא אושר על ידי כך שאתם מורידים את הסטנדרטים שלכם. זאת גישה תבוסתנית. המסר של הבודהה הוא בדיוק הפוך: אתם מוצאים אושר על ידי כך שאתם נותנים לעצמכם סטנדרטים גבוהים ואז מעלים אותם. תמשיכו לזכור את המסר שמגיע מהבחנה — במילים אחרות, להחזיק בהשקפה נכונה, לפיה הסיום המוחלט של הסבל אפשרי. זה אפשרי לנצח את המאבק כנגד הסבל.

למעשה, זוהי העצה של הבודהה: אושר אמיתי הוא אפשרי וניתן למצוא אותו על ידי הפיתוח של טוב אמיתי, בלב ובתודעה שלכם עצמכם. אל תוותרו, תמשיכו את המאמץ, שמחו על התרגול ועל כך שאתם פוגשים אתגרים, ואל תנחו וסתפקו עם השלמויות האלו עד שהן מביאות אתכם אל המטרה. במילים אחרות, אל תוותרו לעצמכם. אל תתמחרו את עצמכם נמוך מדי.

תוך כדי כך שהבודהה בעצמו פיתח את השלמויות האלו, הוא הגיע לנקודה, כמובן, שבה הוא היה צריך לשחרר ולהניח להן. למעשה, ברגע ההתעוררות, הוא היה צריך לשחרר ולהניח לכל הדברים. אבל כמו שאג'אהן לי היה לעיתים קרובות מציין, זה לא אומר שהדברים האלו ברחו ממנו — עדיין היו לו את האיכויות האלו. הבודהה עדיין היה יכול להשתמש בהן כדי לעזור לו בעבודתו ללמד את הדת הבודהיסטית.

אנחנו יכולים לראות את התוצאות של השלמויות האלו באיכויות שהוא הציג כבודהה. שלושת האיכויות העיקריות הן הבחנה, חמלה וטוהר. ההבחנה שלו התפתחה על ידי השלמויות של הבחנה, ויתור, השתוות הנפש ורצון טוב. החמלה שלו התפתחה על ידי השלמות של רצון טוב, נדיבות, עמידות ויושרה מוסרית. והטוהר שלו התפתח על ידי השלמות של יושרה מוסרית, אמת, נחישות, עמידות והתמדה.

כשאתם עוקבים אחר העקרונות האלו, אתם מתרגלים במלואם את כוחו של הלב וכוחה של התודעה שלכם. זה נותן תכלית לחיים שלכם, כך

שאתם ממלאים את אחד מהצרכים הבסיסיים של הלב והתודעה; לספק ללב ולתודעה תכלית טובה. רק כשיש לכם תכלית ברורה, בהירה וטובה — על ידי כך שאתם מפתחים את השלמות של נחישות — הלב והתודעה יוכלו באמת להיות מאושרים, באופן עמוק ויציב. בנוסף, בכך שאתם הולכים אחר דוגמתו של הבודהה, אתם נותנים לעצמכם את התכלית הטובה ביותר שאפשר לתת ללב ולתודעה, והתכלית הזו היא למקד את המאמצים שלכם על אושר אמיתי, טוב אמיתי, חף מאשמה ובלתי־משתנה. אלמותי. התכלית הזו תלווה אתכם הלאה, גם לאחר שתעזבו את החיים האלו, ובסופו של דבר אתם תוכלו לעקוב אחר התשוקה הזו עד שתגשימו אותה במלואה, ותגיעו אל סופה של התשוקה.

סופה של התשוקה לא מגיעה על ידי התכחשות לתשוקות שלכם, אלא, סופה של התשוקה מגיעה כשאתם מגיעים אל אושר כל כך מספק עד שאין לכם יותר צורך להזין את עצמכם. בינתיים, אתם יכולים להתעודד ולהתחזק מהעובדה שהחיפוש שלכם אחר אושר אמיתי הוא בו זמנית חיפוש גם אחר טוב אמיתי, ושיום אחד אתם תגיעו אל המטרה שאתם מחפשים. אבל הדרך הזו לא שומרת את כל הפירות שלה עד לסופה. אתם תגלו שהאושר שלכם, והטוב שלכם, הופכים להיות יותר ויותר מוצקים לאורך כל הצעידה בדרך. זה יהיה טוב עבורכם ועבור כל האנשים האחרים שאתם פוגשים.



מילון מונחים

- **אג'אהן** (Ajaan) – מורה, מנטור.
- **אופוסטה** (Uposatha) – ארבעה ימים חודשיים, אשר מתקיימים ביום הירח המלא, הירח החדש ובשני ימי חצאי הירח, בהם מתרגלות ומתרגלים בודהיסטיים יכולים לבחור לשמור על שמונת כללי האימון הרוחני. נזירות ונזירים קוראים את הפאטימוקהה (Pāṭimokkha), אשר מכיל את כללי הנזירות הבסיסיים, בימי הירח המלא או הירח החדש של כל חודש.
- **אופקהא** (Upekkhā) – השתוות הנפש, איזון תודעתי.
- **ארהאנט** (Arahant) – הפירוש המילולי הוא: ראוי לכבוד או אדם טהור. הכוונה היא לאדם אשר ליבו משוחרר לגמרי ממוהמים מנטליים, ואינו מיועד לחזור ולהיוולד מחדש.
- **בהאווה** (Bhava) – התהוות. תחושה של זהות בתוך עולם מסוים של חוויה. שלושת האופנים של התהוות הם ברמות של חושניות, צורה וחוסר-צורה.
- **בודהיסאטווה** – מילולית, "יצור חי השואף להתעוררות". המונח בו משתמשים כדי לתאר את הבודהה לפני שהפך להיות הבודהה, החל מהשאיפה ההתחלתית שלו להגיע להארה ועד ההתעוררות המלאה שלו. בסנסקריט: Bodhisattva
- **ברהמה** (Brahma) – תושב בגני העדן הגבוהים של צורה והעדן צורה. היוולדות באחד מהמיקומים האלו מושגת על ידי טיפוח של רצון טוב והיספגות מדיטטיבית (ג'האנה), ביחד עם איכויות תודעיות בלתי-מוגבלות של רצון טוב, חמלה, שמחה אוהדת והשתוות הנפש – לכל היצורים החיים.
- **ברהמן** (Brahman) – חבר בקסטת הכמרים, אשר טוענת למעמד הגבוה ביותר מבין כל הקסטות בהודו, כזכות מולדת.
- **ברהמה-ויהרה** (Brahmavihāra) – ארבעת מצבי התודעה העילאיים. איכויות תודעיות אשר יכולות להוביל ללידה מחדש בעולמות הברהמה, אם מפתחים אותם לרמה שבה ניתן לשלוח אותם לכל היצורים החיים, ללא הגבלות או גבולות. ישנן ארבע איכויות בסך הכל: רצון טוב בלתי-מוגבל (Mettā), חמלה בלתי-מוגבלת (Karunā), שמחה אוהדת בלתי-מוגבלת (Muditā), והשתוות הנפש בלתי-מוגבלת (Upekkhā).

- **גוֹטָמָה** (Gotama) – שם השבט שהבודהה השתייך אליו.
- **ג'הָאנָה** (Jhana) – היספגות מדיטטיבית. מצב תודעתי של ריכוז חזק הממוקד ברעיון או תחושה יחידה.
- **דְהָמָה** (Dhamma) – 1. אירוע, פעולה 2. תופעה לכשעצמה 3. איכות תודעתית 4. דוקטרינה, דברי לימוד 5. ניבאנה (למרות שישנם כתבים המתארים את ניבאנה כנטישה של כל הדהמות). בהקשר של ספר זה, אלו דברי הלימוד של הבודהה ותלמידיו הנאצלים, התרגול של דברי לימוד אלו והשחרור מסבל אשר מושג כתוצאה מתרגול זה.
- **דֵוָה** (Deva) – מילולית, "הזורח". יצור השוכן ברמות הקיום המעודנות של תענוגות חושיים, צורה או חוסר-צורה, אשר שוכן בעולם שמימי או ארצי.
- **וַאט** (Wat) – מנזר בשפה התאית.
- **וִינֵיָה** (Vinaya) – כללי ההתנהגות והמשמעת של הנזירות והנזירים. ישנם שישה כרכים כתובים המכילים את כלל הכללים והמסורות שיש על הנזירות והנזירים לקיים, והמונח שהבודהה נתן לדת שהוא לימד היה "הדהמה-ויניה הזו".
- **וִיפַאסָנָה** (Vipassana) – ידע אינטואיטיבי בהיר וברור אל תוך התופעות הפיזיות והמנטליות בזמן שהן מופיעות, שוהות ומתפרקות, שמטרתו היא לפתח חוסר תשוקה כלפי התופעות האלו. במסורת היער התאילנדית ישנו דגש מיוחד על החשיבות של תובנה אל תוך ארבעת האמיתות הנאצלות, ובמיוחד בנוגע לקשר שבין סיבה ותוצאה ביחס לאמיתיות האלו.
- **חסדים וסגולות** (Merit) – ניתן לתרגם גם כמעשים טובים או זכויות. מושג מרכזי בתורת המוסר הבודהיסטית המתייחס גם לזכויות שאנחנו צוברים, ובעיקר לאיכויות החיוביות שאנחנו מטפחים בתודעה, כאשר אנחנו פועלים – במחשבה, בדיבור או במעשה – בדרך מיומנת.
- **טַתְהָאגָטָה** (Tathāgata) – מילולית, זה אשר "הפך להיות אוטנטי" או זה אשר "באמת עזב". שם תואר שהיה בשימוש בהודו העתיקה כדי לתאר אדם אשר הגשים את המטרה הרוחנית הגבוהה ביותר. בבודהיזם, המושג בדרך כלל מייצג את הבודהה, אך לעיתים משמש גם לתיאור כל אחד מתלמידיו הנאצלים.
- **מָאָרָה** (Māra) – התגלמות הפיתוי וכל הכוחות, בפנים ובחוץ, אשר יוצרים מכשולים לשחרור מסְמָסָאָרָה.

- **מַהָאָאָנָה** (Mahāyāna) – מילולית, "המרכבה הגדולה". זרם בודהיסטי שתומך בהישג רוחני יחיד: התעוררות מלאה.
- **מֶטְטָא** (Mettā) – רצון טוב.
- **מוֹדִיטָא** (Muditā) – שמחה אוהדת.
- **נִיבָאָנָה** (Nibbāna) – מילולית, "שחרור" או "התרה". שחרור התודעה מתאוות בצע, כעס ואשליה, והמשך מעגל המוות והלידה מחדש. מכיוון שמונח זה משמש גם לתיאור הַכְּבוֹת של אש, יש בו קונוטציות של הדממה, קירור ושלוש. בסנסקריט: Nirvana
- **סוּטָא** (Sutta) – דבר לימוד.
- **סַטִּיפַּטְהָאנָה** (Satipatṭhāna) – הביסוס של מיינדפולנס.
- **סַמְוֶגָה** (Samvega) – תחושה של זעזוע בקשר לחוסר המשמעות של החיים, באופן שבו חיים אותם בדרך כלל, ביחד עם תחושה חזקה של דחיפות למצוא דרך מוצא.
- **סַמְסָאָרָה** (Saṃsāra) – הגלגול החוזר והנשנה של התודעה; תהליך הנדידה של התודעה אל מצבים חוזרים של התהוות, עם המוות והלידה החדש המושרשים בהם.
- **סַנְגְּהָה** (Sangha) – קהילת החסידים של הבודהה. ברמה השגרתית (Sammuti), הכוונה היא למסדר הנזירות הבודהיסטי. ברמה האידיאלית (Ariya), הכוונה היא לחסידיו של הבודהה – נזירים ושאינים נזירים – אשר תרגלו עד לנקודה שבה השיגו לפחות את האיכויות הנשגבות הראשונות, אשר מגיעות לשיאן בשחרור.
- **פָּאִלִי** (Pāli) – השפה שבה כתוב החלק העתיק והמלא ביותר של הקאנון של דברי הלימוד של הבודהה.
- **פַּאֲרִינִיבָאָנָה** (Parinibbāna) – שחרור או התרה מוחלטת. בחלק מהמקרים, המשמעות היא הפטירה הסופית של ארהאנט.
- **פִּיטִי** (Pīti) – התעלות, שמחה אנרגטית או התרעננות.
- **צֶ'דִי** (Chedi) – אנדרטה ספירלית אשר בדרך כלל מכילה בתוכה שרידים של הבודהה או של תלמידיו הנאצלים.
- **קָאָרוּנָא** (karuṇā) – חמלה.
- **קְהַנְדָּה** (Khandha) – חמשת המצרפים. המרכיבים הגולמיים של החוויה החושית שלנו, הבסיס לתחושת ה־אני של האדם. בסנסקריט: Skandha.
- המצרפים הם: 1. רופָה (Rūpa): צורה פיזית או מידע חושי 2. וִדָּנָא

(Vedanā): תחושה, גוון תחושי של עונג, כאב, או תחושה שאינה מענגת ואינה כואבת. 3. סַנְיָא (Saññā): תפיסות, תוויות מנטליות 4. סַנְקְהָאָרָה (Saṅkhāra): פבריקציות, מבנים מנטליים 5. וִינְיָאנָה (Viññāṇa): הכרה חושית, הפעולה של נתינת תוויות למידע חושי ולרעיונות בזמן שהם מתרחשים.

• קַמָּה (Kamma) — פעולה מכוונת, בדיבור, מעשה או מחשבה, המביאה עימה תוצאות לעושה הפעולה. התוצאות נקבעות על ידי איכות הכוונה אשר הובילה לפעולה. בכל רגע נתון, התודעה מושפעת על ידי פעולות קארמתיות שביצענו בעבר ופעולות קארמתיות שאנו מבצעים בהווה. תרגול המדיטציה עוסק בטיפוח פעולות קארמתיות מיומנות ברגע ההווה. בסנסקריט: Karma

• תֵּרָוָאָדָה (Theravāda) — אחד מהזרמים הבודהיסטיים המוקדמים ביותר, אשר מסתמך על הקאנון הפאלי כסמכות מחייבת.

