

המודעות

עצמה

דברי הלימוד של

אג'אהן פואנג ג'וטיקו הנכבד

תורגם והורכב על ידי טאניסארו בהיקהו

תורגם מאנגלית על ידי דוד מקיאס

מיועד להפצה ללא תשלום

copyright 1993 thanissaro bhikkhu, second edition 2005

This work is licensed under the Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 Unported. To see a copy of this license visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. "Commercial" shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

questions about this book may be addressed to

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

additional resources

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

printed copy

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

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

לקריאה בעברית של ספרי דהמה נוספים:
Mindfuldavid.com



אג'אהן פואנג ג'וטיקו הנכבד

Ajahn Fuang Jotiko

1915 - 1986



תוכן

i – הקדמת המתרגם

1 – הקדמה

7 – שים לב למה שאתה אומר

13 – שים לב למה שאתה אוכל

17 – אנשים מתרגלים את הדהמה

23 – מורה ותלמיד

27 – לחיות בעולם

33 – חיי הנזירות

41 – מדיטציה

49 – לנשום

57 – חזיונות וסימנים

65 – מודעות נכונה

69 – התעמקות

75 – הגשמה

83 – שחרור

85 – מילון מונחים

89 – נספח: שבעת הצעדים



הקדמת המתרגם

הספר הזה תורגם מתוך צורך, כזה שכל מתרגלת או מתרגל של הדהמה נתקלים בו במוקדם או במאוחר – להיות קרוב למורה שהקדיש את חייו לאימון התודעה והשיג את רמות השחרור הגבוהות ביותר שיש לאימון להציע. הצורך במורה בולט במיוחד בשלבי התרגול המתקדמים, כאשר המתרגל חווה את החופש הרדיקלי שתרגול המדיטציה מביא עימו, אך עדיין עליו להתמודד עם המתחים המעודנים שממשיכים להתקיים בתודעתו. קשר עם מורה שיש לו ניסיון וידע – כזה שכבר צעד באותה הדרך והצליח לנווט דרכה בהצלחה – יכול לעשות את כל ההבדל. אבל אם אין לצועדים בדרך גישה לסוג כזה של מורה, אשר ניתן לבלות איתו זמן וליישם את עצותיו באופן מתמשך ורציף, אז לכל הפחות כדאי להכיר את דברי הלימוד שהוא השאיר אחריו.

הדרך הטובה ביותר להפיק תועלת מהספר הזה היא להתייחס אליו כאוסף של הנחיות תרגול – נושאים שיש להרהר עליהם וטכניקות מדיטציה שיש להתנסות איתן כחלק מהתרגול האישי שלכם, על הכרית ובחיי היומיום. אם תעשו זאת, דבריו של אג'אהן פואנג יתעוררו לחיים בתוכם. זוהי הדרך היחידה להשיג בהדרגה את החופש הפנימי, הבלתי תלוי ושאינו ניתן לערעור, אשר אליו אג'אהן פואנג מנסה לכוון את תלמידיו.

אני מקווה שהצלחתי להעביר את דברי הלימוד של אג'אהן פואנג בדרך מובנת ונגישה, בעזרת תרגומו של אג'אהן ג'ף (טאניסארו בהיקהו), ומודה לכל האנשים שעזרו כדי להוציא את הספר הזה לאור. ההערות וההצעות שהם סיפקו שיפרו לאין שיעור את איכותו של התרגום הסופי. כל טעות שעדיין ישנה היא באחריותי האישית.

מי ייתן ותפיקו את המרב מדברי לימוד אלו.

דוד מקיאס

חיפה 2022



הקדמה

אג'אהן פואנג ג'וטיקו (Ajaan Fuang Jotiko), המורה שלי, נולד בשנת 1915 למשפחת חקלאית קטנה במחוז צ'אנתאבורי (Chanthaburi) ליד גבול קמבודיה, בדרום מזרח תאילנד. הוא התייתם בגיל אחד עשרה, גדל בסדרה של מנזרים, ובהגיעו לגיל עשרים הוסמך כנזיר. כאשר התחיל ללמוד את כללי הנזירות, לעומת זאת, הוא גילה שהנזירים במנזר שבו שהה לא היו באמת רציניים לגבי תרגול דברי הלימוד של הבודהה, והוא השתוקק למצוא מורה שיכל להעניק לו אימון התואם יותר לזה שקרא בספרים. ההזדמנות שלו הגיעה במהלך השנה השנייה שלו כנזיר כאשר אג'אהן לי דהמהדהארו (Ajaan Lee Dhammadharo), חבר במסורת היער התאילנדית הסגפנית שהוקמה על ידי אג'אהן מון בהורידהטו (Ajaan Mun Bhuridatto), הגיע כדי להקים מנזר מדיטציה בבית הקברות הישן הנמצא מחוץ לצ'אנתאבורי. לאחר שנשבה בדברי הלימוד של אג'אהן לי, אג'אהן פואנג הוסמך מחדש כנזיר בפלג הבודהיסטי אליו אג'אהן לי היה שייך והצטרף אליו במנזרו החדש.

מהנקודה זו ואילך, מלבד כמה חריגות, אג'אהן פואנג בילה את כל תקופות הריטריט של עונת הגשמים¹ תחת הדרכתו של אג'אהן לי, עד למותו של אג'אהן לי בשנת 1961. אחת מהחריגות האלה הייתה תקופה של חמש שנים במהלך מלחמת העולם השנייה שבה הוא תרגל מדיטציה בג'ונגלים לאורך חלקו הצפוני של תאילנד. חריגה נוספת הייתה תקופה של שש שנים שבה אג'אהן לי השאיר את אג'אהן פואנג כאחראי על המנזר בצ'אנתאבורי ונדד אל חלקים שונים בתאילנד, עד אשר מצא מקום קרוב לבנגקוק כדי להשתקע בו. כאשר ב-1957 אג'אהן לי הקים את וַאט אַסוֹקָאָרָאם (Wat Asokaram), המנזר החדש שלו ליד בנגקוק, אג'אהן פואנג הצטרף אליו כדי לעזור במה שהפך להיות הפרויקט המשמעותי האחרון בחייו של אג'אהן לי.

אחרי מותו של אג'אהן לי, הצפי הכללי היה שאג'אהן פואנג יהפוך לראש המנזר בואט אסוקאראם. אך המנזר, בתקופה ההיא, גדל והתפתח לקהילה כל כך גדולה ומסורבלת שהוא לא רצה את התפקיד. לכן, ב-1965, כאשר הפטריוארך העליון² של תאילנד – ששהה בואט מאקוט

קאסאטרייאראם (Wat Makut Kasatriyaram), מנזר כתרו של המלך בבנגקוק – ביקש מאג'אהן פואנג להעביר את ריטריט חודשי הגשם במנזר שלו כדי ללמד אותו ואת שאר הנזירים המעוניינים בכך מדיטציה, אג'אהן פואנג קפץ על ההזדמנות.

בסך הכול, אג'אהן פואנג העביר שלושה ריטריטים בואט מאקוט בעונות הגשמים ונדד לאורך האזור הכפרי בעונות היבשות. למרות שרחש כבוד אישי רב לפטריארך העליון, הוא מאס מהתמרונים הפוליטיים שראה ברמות הגבוהות של מסדר הנזירות הבודהיסטי ולכן התחיל לחפש דרך לעזוב את תפקידו בואט מאקוט. ההזדמנות שלו הגיעה ב-1968, כאשר אישה בשם קהאון נאי סומבוון ריאנגריט (Khun Nai Sombuun Ryangrit) תרמה לפטריארך שטח אדמה לבניית מנזר באזור הררי, ליד חופי מחוז ראינג (Rayong), לא רחוק מצ'אנתאבורי. אג'אהן פואנג התנדב לבלות תקופה במנזר החדש, ואט דהאמהסאטהיט (Wat Dhammasathit) עד שימצא ראש מנזר קבוע. המנזר, לעומת זאת, היה ממוקם באזור מאוד עני והתושבים המקומיים לא התלהבו מהרעיון של מנזר מדיטציה מחמיר בקרבם, לכן לא ניתן היה למצוא אף אחד שיוכל למלא את תפקיד ראש המנזר. וכך קרה שזמן קצר לפני מותו של הפטריארך העליון בתאונת דרכים ב-1971, אג'אהן פואנג קיבל על עצמו את תפקיד ראש המנזר בואט דהאמהסאטהיט.

אני פגשתי אותו לראשונה זמן קצר לאחר מכן, באפריל 1974. ואט דהאמהסאטהיט נראה כמו מחנה קיץ נטוש: שלושה נזירים שחיו בשלוש בקתות קטנות, דלפק עליו הם נשענו כדי לאכול, מטבח עם מקום לזוג נזירות ומבנה קטן מעץ שהיה ממוקם בראש הגבעה – שבו אני גרתי – עם נוף דרומי לכיוון הים. האדמה נתרמה זמן קצר לאחר ששריפה כילתה את כל צמחיית המקום והגבעות היו מכוסות בעיקר בעשב מסוג קוגון³. שריפות פשטו באזור מדי שנה ומנעו מעצים להשתרש, למרות שהאזור ההררי מעל המנזר היה מכוסה ביער עבות, מוכה במלריה.

אף על פי התנאים הדלים, נראה שהייתה לאג'אהן פואנג ראייה בהירה ותבונה מעשית שאפשרו לו להתעלות מעל לתנאי הסביבה שבה הוא נמצא – שלום פנימי, שמחה ויציבות, בהם קינאתי ואותם הערצתי. אחרי שביליתי מספר חודשים בתרגול מדיטציה תחת הדרכתו, חזרתי

לאמריקה ובהמשך, בסתיו של 1976, מצאתי את דרכי חזרה לתאילנד כדי לקבל הסמכה כנזיר ולהתחיל להתאמן תחת הדרכתו בשקדנות.

בהעדרי הוא התחיל לפתח קהילה קטנה אך מסורה של מתרגלים שאינם נזירים או נזירות. בתחילת 1976 ראש המנזר החדש של ואט מאקוט הזמין את אג'אהן פואנג ללמד שם על בסיס קבוע, ולמשך שאר חייו – עד למותו ב-1986 – הוא חילק את זמנו באופן שווה בין בנגקוק וראיונג. רוב תלמידיו הגיעו מהמעמד הבינוני של בנגקוק, אנשים שפנו אל תרגול המדיטציה בעבור חזק רוחני וחוסן, לאור השינויים המהירים והמתחים שהתעוררו בחברה התאילנדית העירונית והמודרנית.

במהלך השנים הראשונות שלי בראיונג המנזר היה מקום שקט ומבודד באופן לא רגיל. חיו בו מספר נזירים בודדים וכמעט לא הגיעו אליו מבקרים. שבילי אש התחילו למתן את השריפות ויער חדש התחיל להתפתח. האווירה השקטה החלה להשתנות, לעומת זאת, בסתיו של 1979 כאשר העבודות לבניית מקדש חדש על ראש הגבעה יצאו לדרך. מכיוון שהמקדש נבנה כמעט לחלוטין בעזרם של מתנדבים, כולם היו מעורבים בעבודות – נזירים, מתרגלים שאינם נזירים וכפריים מקומיים.

בהתחלה התרעמתי על ההפרעה לשגרת המנזר השקטה, אך בהמשך התחלתי להבחין בדבר מעניין: אנשים שמעולם לא חשבו על תרגול מדיטציה שמחו לעזור בעבודות הבנייה השיתופיות בסופי השבוע; ובמהלך ההפסקות מהעבודה, כאשר המתרגלים הקבועים היו נוהגים למדוט עם אג'אהן פואנג, המתנדבים החדשים גם הצטרפו לתרגול – ובמהרה גם הם הפכו למתרגלי מדיטציה קבועים. בינתיים, אני למדתי כיצד למדוט בנסיבות שהיו רחוקות מאידיליות. אג'אהן פואנג אמר לי בעצמו כי למרות שהוא אישית אינו אוהב עבודות בנייה, ישנם אנשים להם הוא צריך לעזור חו הדרך היחידה להשפיע עליהם. בשנת 1982, זמן קצר לאחר שעבודות בניית המקדש הסתיימו, החלו עבודות לבניית פסל בודהה גדול עם אולם התאספות בבסיסו. ושוב, תוך כדי התקדמות עבודות הבנייה, יותר ויותר אנשים שהגיעו לעזור בעבודת הבנייה נמשכו למדיטציה.

בריאותו של אג'אהן פואנג התדרדרה בעקביות בשנות חייו האחרונות. גירוי קל בעורו שהתפתח במהלך שהותו בואט מאקוט התפרץ במלוא העוצמה לפסוריאזיס, ואף תרופה – מערבית, תאילנדית, או סינית – לא הצליחה להביא לו מזור. למרות זאת, הוא הצליח לשמר לוח זמנים

מתיש כמורה, אף על פי שלעיתים רחוקות הוא נתן דרשות לקבוצות גדולות של אנשים. במקום זאת הוא העדיף ללמד על בסיס אישי. הדרך האהובה עליו ללמד אנשים כיצד להתחיל לתרגל מדיטציה הייתה למדוט ביחד איתם, להדריך אותם בנוגע לקשיים הראשוניים ואז לתת להם למדוט עוד ועוד בכוחות עצמם, כדי לפנות מקום בשביל ללמד מתרגלים חדשים. גם במהלך התקפות הפסוריאזיס החמורות ביותר שלו, הוא עדיין היה מוצא זמן להדריך אנשים על בסיס אישי. כתוצאה מכך, תלמידיו – למרות שמספרם היה נמוך יותר ביחס למספר התלמידים של אג'אהן לי ומורי מדיטציה מפורסמים אחרים – היו נאמנים לו באופן אינטנסיבי.

בחדש מאי 1986, כמה ימים לאחר שפסל הבודהה הושלם, אך בטרם סיום עבודות הבנייה על אולם ההתאספות בבסיס הפסל, אג'אהן פואנג טס להונג קונג כדי לבקר תלמיד שהקים שם מרכז מדיטציה. לפתע, בשעות הבוקר ב-14 למאי, בזמן שישב במדיטציה, הוא קיבל התקף לב. התלמיד הזמין אמבולנס ברגע שהבין מה קרה, אבל אג'אהן פואנג הוכרז כמת בהגיעו לבית החולים.

מכיוון שמספר שנים לפני שנפטר אג'אהן פואנג ביקש שלא לשרוף את גופתו, מיד החלו תוכניות לבניית מאחולאום עבורו. עליי הוטלה המשימה לאסוף ולכתוב את זיכרונותיו, לתמלל את שיחותיו המוקלטות ולפרסם אותם כספר ביוגרפי לזכרו. גיליתי, לתדהמתי, שאני יודע יותר על חייו מאשר כל אדם אחר. האנשים איתם חי כאשר היה צעיר כבר נפטרו או הזדקנו כל כך עד שזיכרונם בגד בהם. לכן כל האנקדוטות אותן סיפר לי במהלך השנים הראשונות בהן ביליתי עימו – על צעירותו ועל השנים שבילה עם אג'אהן לי – הפכו לפתע לתכנים העיקריים של הביוגרפיה שלו. המחשבה על כמות החומר שכנראה פספסתי, בהתחשב בעובדה שיכולתי בשפה התאילנדית והיכרותי עם התרבות התאילנדית עדיין היו בתהליך התפתחות, הייתה מטרידה.

זה היה מטריד אף יותר לגלות כמה מעט נותר מדברי הלימוד של אג'אהן פואנג למען הדורות הבאים. בדרך כלל הוא סירב לאפשר לאנשים להקליט את הנחיות התרגול שלו. הוא עמד על כך שדברי הלימוד היו מיועדים רק לאנשים שהקשיבו להם, כדי שיוכלו להוציא אותם לפועל בו במקום. לדבריו, ההנחיות עשויות להיות שגויות לאנשים אחרים הנמצאים בשלב שונה בתרגול שלהם. ההקלטות המעטות שכן נמצאו היו של שיחות

היכרות פשוטות שהוא העביר למבקרים שהגיעו לראשונה למנזר כדי לתרום תרומה קבוצתית, או לאנשים שהיו רק בתחילת הדרך של תרגול המדיטציה שלהם. לא נמצאה אף הקלטה עם הנחיות מתקדמות יותר.

לאחר שהדפסנו את ספר הזיכרון לאג'אהן פואנג התחלתי בפרויקט משלי - העליתי על כתב את מה שהצלחתי לזכור מדברי הלימוד שלו וראיינתי חלק מתלמידיו ותלמידותיו האחרים כדי לקבל חומרים נוספים. הראיונות נמשכו יותר משנתיים והיה צורך בכמות משמעותית של עריכה כדי לחלץ דברי לימוד אותם ניתן היה להבין כחומרים כתובים, ושעשויים להיות מועילים גם לקהל הרחב. התוצאה הייתה ספר קטן הנקרא "שפת הלב". לאחר מכן, זמן קצר לפני שחזרתי לארצות הברית כדי לעזור להקים מנזר בקליפורניה, התגלתה הקלטה נוספת של אג'אהן פואנג שבה נתן הנחיות מדיטציה מתקדמות יותר לאחת מתלמידותיו. תמללתי את דבריו וארגנתי להדפסתם כעלון קטן הנקרא, "יכולת הבחנה עילאית".

הספר שאתה מחזיק בידך הורכב משלושת ספרים אלו. עיקר החומר הכתוב הגיע מהספר שפת הלב, למרות שחלקים ממנו הושמטו מכיוון שהתייחסו למקרים ייחודיים לתרבות התאילנדית, או משום שמשחקי המילים וההלצות הפכו אותם לבלתי ניתנים לתרגום. אג'אהן פואנג אהב משחקי לשון - חוש ההומור שלו היה אחד הדברים הראשונים שמשך אותי אליו - ורבות ממימרותיו היו בלתי נשכחות בדיוק מסיבה זו. למרבה הצער רוב הקטעים האלו אבדו את משמעותם כאשר תרגמתי אותם לאנגלית, וההסברים שהייתי צריך להוסיף לקטעים כדי להעביר את משמעותם היו הופכים אותם למסורבלים וארוכים. לכן בחרתי להשמיט כמעט את כל הקטעים למעט כמה בודדים, כמו הסיפור על ה-"אשפה", כדי לתת לקוראים מושג לגבי הדרך שבה אג'אהן פואנג נהג לשחק עם מילים.

בנוסף לקטעים מתוך הספר שפת הלב, צירפתי את רוב הקטעים מהספר אבחנה עילאית, ביחד עם קטעים נבחרים מספר הזיכרון על אג'אהן פואנג. בחלק מהמקרים נאלצתי לשכתב את האנקדוטות כדי להנגיש אותן לקורא המערבי, לכן לא כל הקטעים הם תרגום ישיר מהספרים הנ"ל. הייתי זהיר לאורך כל הדרך, יחד עם זאת, לתרגם את המסר של אג'אהן פואנג בצורה מדויקת ככל הניתן.

במהלך הרכבת ספר זה הזדמן לי להרהר על מערכת היחסים שבין המורה לתלמיד, ובין התלמיד למורה, כפי שיחסים אלו באים לידי ביטוי בתאילנד – וגם על יחסי הגומלין שהיו לאג'אהן פואנג עם תלמידיו, מזרים ושאינם מזרים. הוא סיפק אווירה של חמימות וכבוד בה תלמידיו יכלו לשוחח עימו על הבעיות המסוימות בחייהם ובתודעתם, זאת בלי לגרום להם להרגיש כמו לקוחות או מטופלים, אלא כבני אדם להם הציע נקודת ייחוס יציבה בנוגע לחייהם. למרבה הצער, מאז חזרתי למערב, אני רואה שמערכות יחסים כאלו חסרות ביננו. אני מקווה שכאשר הבודהיזם יתבסס כאן, בארצות המערב, מערכות יחסים כאלו יתבססו גם כן – למען הבריאות המנטלית והרוחנית של החברה שלנו בכללותה.

קבוצת אנשים תאילנדים שאלה אותי פעם מהו הדבר המדהים ביותר שראיתי באג'אהן פואנג. הם קיוו שאזכיר את יכולת קריאת המחשבות שלו, או כוחות על טבעיים אחרים. למרות שהיכולות האלה אכן היו קיימות – יכולתו לקרוא את תודעתי הייתה מופלאה – השבתי להם שהדברים המדהימים ביותר שמצאתי בו היו החביבות והאנושיות שלו: בכל שנותינו יחד הוא מעולם לא גרם לי להרגיש שאני הייתי מערבי או שהוא היה תאילנדי. התקשורת ביננו תמיד התקיימה ברמה ישירה, בין אדם לאדם, וחצתה הבדלים תרבותיים. אני יודע שרבים מתלמידיו ותלמידותיו האחרים, אף על פי שלא היו מנסחים זאת בדיוק בצורה כזו, הרגישו בו את אותה האיכות.

אני מציע הספר הזה כדרך לשתף חלק ממה שאני למדתי מאג'אהן פואנג, ומקדיש אותו, בהוקרה עמוקה, לזכרו. הוא אמר לי פעם שאילולא היה פוגש את אג'אהן לי הוא לעולם לא היה מכיר את השמחה של החיים. אני חב לו חוב זהה.

טאניסארו בהיקהו
(אג'אהן ג'ף)

מנזר היער מטא
יוני, 2005

שים לב למה שאתה אומר

❖ אג'אהן פואנג היה אדם שהמעט במילים ודיבר בתגובה לנסיבות: אם הנסיבות הצדיקו זאת, הוא היה יכול לתת הסברים ארוכים ומפורטים. אם לא, הוא היה אומר רק מילה אחת או שתיים – או לפעמים אף מילה כלל.

הוא הקפיד על מימרתו של אג'אהן לי: "אם אתה מתכוון ללמד אנשים את הדהמה⁴, אבל הם לא מתכוונים להקשיב או לא מוכנים למה שיש לך לומר, אז לא משנה כמה פנטסטית היא הדהמה שאתה מתכוון ללמד זה עדיין נחשב כדיבור סתמי, מכיוון שזה לא משרת אף מטרה."

❖ אני תמיד הייתי נדהם מהנכונות שלו – לפעמים נלהבות – ללמד מדיטציה גם כאשר הוא היה חולה.

פעם אחת הוא הסביר לי, "אם אנשים באמת מעוניינים להקשיב, אני מוצא שאני מעוניין ללמד אותם, ולא משנה כמה יש לי להגיד זה אף פעם לא מעייף אותי. למעשה אני בדרך כלל מסיים עם יותר אנרגיה יחסית למה שהתחלתי. אבל אם הם לא מתכוונים להקשיב, אז אני נשחק לאחר המילה השנייה או השלישית."

❖ "לפני שאתה עומד להגיד משהו, שאל את עצמך אם הדבר הכרחי או לא. אם הוא לא, אל תגיד אותו. זה הצעד הראשון בלאמן את התודעה – אם אין לך שליטה כלשהי לגבי הפה שלך, איך אתה מצפה שתהיה לך שליטה כלשהי לגבי התודעה שלך?"

❖ לפעמים הדרך של אג'אהן פואנג להיות אדיב הייתה על ידי התרסה – למרות שהייתה לו דרך משלו לעשות זאת. הוא מעולם לא הרים את קולו או השתמש בשפה בוטה, אבל עדיין המילים שלו היו מסוגלות להיכנס ולצרוב את הלב⁵.

פעם אחת הגבתי בקשר לכך ושאלתי אותו, "למה זה שכאשר המילים שלך מכאיבות הן נכנסות ישר אל תוך הלב?"

הוא ענה, "זה כדי שתזכור אותן. אם המילים לא משמעותיות ולא פוגעות ישירות באדם שמקשיב, הם לא משמעותיות גם עבור האדם שמדבר."

❖ כאשר אג'אהן פואנג התנהג בהתרסה כלפי תלמידיו, מידה ההתרסה שבחר הייתה ביחס לרמת החריצות של התלמיד או התלמידה. ככל שהתלמידה הייתה חרוצה יותר כך הוא היה ביקורתי יותר, מכיוון שחשב שתלמידה שהיא חרוצה יכולה להיעזר במילותיו כדי להשיג את התוצאות הטובות ביותר.

באחד המקרים, תלמידה אחת שלא הייתה נזירה ולא הבינה את העניין הזה בקשר לאג'אהן פואנג, עזרה לטפל בו כאשר היה חולה ושהה בבנגקוק. גם כאשר ניסתה כמיטב יכולתה לדאוג לצרכיו הוא תמיד היה מבקר אותה, עד כדי כך שחשבה לעזוב אותו.

אך קרה המקרה ותלמידה נוספת שלא הייתה נזירה הגיעה אליו לביקור ואג'אהן פואנג אמר לה כבדרך אגב, "כאשר מורה מבקר את התלמידים שלו זה בגלל אחת משתי סיבות: או שהוא מנסה לגרום להם להישאר, או שהוא מנסה לגרום להם לעזוב." התלמידה הראשונה, כאשר שמעה זאת, הבינה לפתע מדוע הוא התנהג בהתרסה ולכן החליטה להישאר.

❖ סיפור שאג'אהן פואנג אהב לספר - עם תוספת אישית משלו - היה סיפור הג'אקאטה⁶ על הצב והברבורים:

פעם אחת היו שני ברבורים שאהבו לעצור מדי יום ליד אגם כדי לשתות מים. עם הזמן הם התיידדו עם צב שחי באגם והתחילו לספר לו על כל הדברים הרבים שהם ראו בזמן שעפו סביב, גבוה בשמיים. הצב הוקסם מהסיפורים שלהם, אבל לאחר זמן מה התחיל להרגיש מאוד מדוכא כי הוא ידע שלעולם לא תהיה לו הזדמנות לראות את העולם הגדול והפראי שהברבורים זכו לראות במעופם.

כאשר הצב העיר לברבורים על כך הם השיבו ואמרו, "זאת לא בעיה בכלל. אנחנו נמצא דרך לקחת אותך למעלה יחד איתנו." אז הם לקחו מקל והברבור הזכר אחז בקצה אחד של המקל בעזרת פיו, בזמן שהנקבה לקחה את הקצה השני בפיה. לאחר מכן הם ביקשו מהצב לתפוס את חלקו האמצעי של המקל עם פיו, וכאשר הכול היה מוכן הם המריאו.

הם עפו מעלה אל השמיים והצב ראה דברים רבים מספור בנוגע לעולם שמתחתיו, דברים שעליהם מעולם לא חלם – הוא נהנה כפי שלא נהנה בחייו.

כאשר הם עפו מעל לכפר, לעומת זאת, מספר ילדים ששיחקו למטה החלו לצעוק, "תראו, ברבורים סוחבים צב! ברבורים סוחבים צב!" קריאות הילדים הרסו לצב את החוויה אז הוא חשב על תגובה מתוחכמת: "לא. הצב סוחב את הברבורים!" אבל ברגע שהצב פתח את פיו כדי לומר זאת הוא נפל מטה אל מותו.

מוסר ההשכל של הסיפור: "שמור על פיק כאשר אתה מגיע אל מקומות גבוהים."

❖ אשפה היא ביטוי לדיבור סתמי בסלנג תאילנדי ופעם אחת אג'אהן פואנג השתמש במונח באופן דרמטי. ערב אחד כאשר הוא לימד בבנגקוק, במקרה יצא כך ששלוש נשים צעירות שהיו חברות משכבר הימים הופיעו יחד בבניין שבו לימד. אבל במקום להצטרף לתרגול עם הקבוצה שכבר התחילה למדוט, הן מצאו לעצמן פינה חבויה כדי להתעדכן ביניהן ברכילות העכשווית.

בזמן שהיו עסוקות בלדבר הן לא שמו לב לכך שאג'אהן פואנג קם מתרגול המדיטציה כדי לשחרר את רגליו, ועבר ממש לידן עם סיגריה בפיו וקופסת גפרורים בידו. הוא נעצר לרגע והדליק גפרור, אבל במקום להדליק את הסיגריה שלו הוא זרק את הגפרור הדולק לעברן, אל אמצע הקבוצה.

הן נבהלו ואחת מהן אמרה, "טהאן פהאו!⁸ למה עשית את זה? כמעט פגעת בי!"

"ראיתי ערמה של אשפה עומדת שם", הוא ענה, "וחשבתי שכדאי שאדליק אותה באש."

❖ יום אחד אג'אהן פואנג שמע במקרה שני תלמידים מדברים. אחד מהם שאל שאלה והתלמיד האחר השיב לו בכך שאמר, "ובכן, לי נראה ש..."

אג'אהן פואנג קטע אותו מיד: "אם אתה לא באמת יודע תגיד שאתה לא יודע ותניח לעניין. מדוע להפיץ הלאה את הבורות שלך?"

❖ "יש לנו שתי אחניים ופה אחד – זה מראה שאנחנו צריכים להקדיש יותר זמן כדי להקשיב ופחות כדי לדבר."

❖ "לא משנה מה קורה במהלך תרגול המדיטציה שלך, אל תספר על כך לאיש מלבד למורה שלך. אם אתה הולך ומספר לאנשים אחרים זו התרברבות. והתרברבות נחשבת כמזהם⁸, נכון?"

❖ "כשאנשים מפרסים כמה הם טובים, הם בעצם מפרסמים כמה הם טיפשים."

❖ "אם משהו הוא ממש טוב, אתה לא צריך לפרסם אותו."

❖ בתאילנד יש מספר כתבי עת שמוקדשים למזירים, בדומה לכתבי העת המוקדשים לכוכבי קולנוע במערב, בהם נכתב על סיפורי החיים של הנזירים והנזירות המפורסמים והפחות מפורסמים וגם על חייהם של מתרגלי המדיטציה שאינם נזירים. בכתבי העת האלו, לעומת זאת, ישנה נטייה להדר את סיפורי החיים שמתפרסמים בהם בכל כך הרבה סיפורי ניסים ותופעות על טבעיות עד שקשה לקחת אותם ברצינות.

מתוך ההיכרות השטחית שהייתה לאג'אהן פואנג עם העורכים והכתבים האחראים על כתבי העת הוא הרגיש, באופן כללי, שמטרותיהם העיקריות של העורכים היו בעלות אופי מיסיונרי.

כפי שהוא ניסח זאת, "מורי המדיטציה הגדולים שמו את חייהם על כף המאזניים ויצאו אל הטבע הפראי כדי למצוא את הדהמה. כאשר מצאו אותה, לאחר שחזרו, הם הציעו אותה ללא כל תשלום. אבל האנשים האלו (כותבי ועורכי כתבי העת) יושבים במשרדים הממחגים שלהם, כותבים את כל מה שעולה להם בראש, ואז מעמידים את זה למכירה." לכן הוא אף פעם לא שיתף איתם פעולה כאשר ניסו לפרסם סיפורים עליו בכתבי העת שלהם.

פעם אחת קבוצה של כתבים מכתב עת שנקרא "אנשים מעבר לעולם" הגיעה כדי לבקר אותו, חמושים במצלמות ורשמקולים. אחרי שהביעו את כבודם לאג'אהן פואנג, הם ביקשו ממנו לספר להם לגבי ה-"פרוואט" (prawat) שלו, או ההיסטוריה האישית שלו. אך מסתבר שפירוש המילה התאילנדית "פרוואט" יכול להיות גם רישום משטרתי, אז אג'אהן פואנג

אמר בתגובה שאין לו רישום משטרתי מכיוון שמעולם לא עשה משהו רע. אבל הכתבים לא התייאשו בקלות. אם הוא לא מעוניין לספר לגבי ההיסטוריה האישית שלו, הם אמרו, האם בבקשה הוא יכול לכל הפחות ללמד אותם מעט דהמה.

זו בקשה שאף נזיר לא יכול לסרב לה, אז הוא אמר להם לעצום את העיניים שלהם ולמדוט על המילה "בודדהו" – ער. הם הפעילו את הרשמקולים שלהם, ישבו במדיטציה וחיכו לשיחת הדהמה, אבל זה כל מה שהם שמעו, "זהו שיעור הדהמה היום: שתי מילים – בוד ו-דדהו. עכשיו, אם אתם לא מסוגלים לשמור את שתי המילים האלה בתודעה זה יהיה בזבח זמן ללמד אתכם דבר נוסף. סוף הלימוד."

כאשר הם הבינו שזה היה כל השיעור, הכתבים – שנראו די מרוגזים – אספו את המצלמות והרשמקולים שלהם ומעולם לא הטרידו את אג'אהן פואנג שוב.



שים לב למה שאתה אוכל

❖ "אתם יודעים שיש לנו, לבני האנוש, לשון ארוכה. אתה יושב לך ולפתע הלשון שלך עפה לה אל עבר הים; אתה רוצה לאכול מאכלי ים. לאחר מכן היא עפה לה מסביב לעולם; אתה רוצה לאכול מאכלים אקזוטיים. עליך לאמון את הלשון שלך ולכווץ אותה אל המידה הנכונה."

❖ "כשאתה אוכל, שמור על התודעה שלך עם הנשימה והרהר על מדוע אתה אוכל. אם אתה אוכל רק לשם הטעם, אז המזון שאתה אוכל עלול לפגוע בך."

❖ לאחר הביקור שלו באמריקה, אחד מתלמידיו שאל אם הייתה לו הזדמנות לאכול פיצה בזמן שהיה שם. אג'אהן פואנג אמר שכן ושהיא הייתה מאוד טעימה.

תשובתו הפתיעה את אחד התלמידים שהצטרף אליו לביקור. "אתה אכלת רק שני ביסים", הוא אמר. "חשבנו שלא אהבת אותה."

"שני ביסים הספיקו כדי להשביע אותי", הוא ענה. "מדוע רצית שאֶכֶל עוד?"

❖ פעם אחת, אישה שלמדה איתו לתקופה קצרה בלבד החליטה להכין לו קצת אוכל כתרומה. היא רצתה לוודא שזה יהיה מאכל שהוא יאהב ולכן שאלה אותו ישירות, "איזה סוג של אוכל אתה אוהב, טהאן פהאוו?"

התשובה שלו: "אוכל שנמצא בהישג היד."

❖ זה היה ערב יום שישי וקבוצת תלמידים של אג'אהן פואנג ישבה בחלקו האחורי של טנדר, ונסעה בדרכה חזרה מבנגקוק אל ווט דהמהסאטהיט. אחד מתלמידיו שלח עם הקבוצה חבילה של תפוזים כתרומה לנזירים במנזר, ולאחר זמן מה על הכביש תלמיד אחר החליט שהתפוזים נראים ממש טוב.

אז הוא חשב על הטיעון הבא: "אנחנו הילדים של טהאן פהאוו, נכון? הוא לא היה רוצה שנשאר רעבים, נכון? אז כל מי שלא יאכל מאחד התפחים הוא לא תלמיד של טהאן פהאוו."

חלק מהתלמידים שמרו על שמונת כללי האימון הרוחני⁹, אשר אוסרים על אכילה לאחר צהריי היום, אז הם הצליחו לחמוק מלאכול תפוח. לעומת זאת, כל שאר התלמידים והתלמידות לקחו ואכלו תפוח, אף על פי שחלקם הרגישו רע לאכול אוכל שמיועד לנזירים.

כאשר הגיעו אל המנזר הם סיפרו לאג'אהן פואנג מה קרה והוא מיד גער בהם ואמר שכל מי שלוקח אוכל שמיועד לנזירים, ואוכל אותו לפני שניתן לנזירים כתרומה, ייוולד בגלגול הבוא כרוח רפאים רעה.

דבריו הפחידו את אחת מהנשים בקבוצה והיא מיד הגיבה ואמרה, "אבל אני אכלתי רק פלח אחד!"

אג'אהן פואנג השיב, "ובכן אם את הולכת להיוולד בגלגול הבא כרוח רפאים רעה, עדיף לך לאכול מספיק כדי למלא את הבטן שלך כל עוד שאת יכולה לעשות את זה."

❖ בתקופת ריטריט חודשי הגשם ב-1977 הגיע אל המנזר, כמעט מדי ערב, זוג מהעיר ראיונג במטרה לתרגל מדיטציה. עניין מוזר בקשר לזוג הזה היה שכל מה שקרה במהלך תרגול המדיטציה שלהם נטה לקרות לשניהם באותו הזמן.

פעם אחת, שניהם שמו לב לכך שהם לא מסוגלים לאכול, מכיוון שהגבר וגם האישה הרגישו מוצפים בתחושה חזקה שהאוכל טמא. זה נמשך שלושה או ארבעה ימים בלי שהפכו להיות חלשים או רעבים, אז הם התחילו לתהות לאיזה שלב הגיעו במדיטציה שלהם.

כאשר סיפרו זאת בביקור הבא שלהם במנזר לאג'אהן פואנג, הוא גרם להם לשבת במדיטציה ואז אמר: "אוקיי, הרהרו על האוכל כדי שתוכלו לראות ממה הוא מורכב – מהאלמנטים, נכון? וממה הגוף שלכם מורכב? מאותם האלמנטים בדיוק. האלמנטים בגוף שלכם זקוקים לאלמנטים במזון כדי להמשיך להתקיים. אז למה להתרגש יותר מדי מכך שהאוכל טמא?"

הגוף שלכם הוא אפילו טמא יותר. כאשר הבודה מלמד אותנו להרהר על כך שהאוכל טמא זה כדי שנוכל להתגבר על האשליה שיש לנו בנוגע אליו – לא כדי שלא נהיה מסוגלים לאכול."

זה סיים את חוסר יכולתם לאכול מזון.



אנשים מתרגלים את הדהמה

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג – שעבדה כתופרת – ספגה ביקורת מלקוח שאמר לה: "את מתרגלת את הדהמה, נכון? אז מדוע את כזו רודפת בצע ודורשת מחירים כאלו גבוהים? אנשים שמתרגלים את הדהמה צריכים לקחת שכר שמאפשר להם להתקיים בלבד."

למרות שידעה שהמחירים שהיא גובה הם הוגנים היא לא הצליחה לחשוב על תשובה טובה לדברי הלקוח, אז בפעם הבאה שפגשה את אג'אהן פואנג היא סיפרה לו מה קרה.

הוא ענה, "בפעם הבאה שהם יגידו את זה תאמרי להם – 'אני לא מתרגלת את הדהמה כדי להיות טיפשה.'"

❖ כאשר הגעתי לראשונה לחיות בואט דהמהסאטהיט אפשר היה לשמוע לפעמים את מטוס ה-B52 שטס מבסיס חיל האוויר בוטאפאו (Utapa) בשם חייל האוויר התאילנדי, כדי לבצע הפצצות בשעות הבוקר המוקדמות בקמבודיה. בכל פעם ששמעתי את המטוסים, תהיתי לעצמי איזו הצדקה יש לי לתרגל מדיטציה כאשר יש כל כך הרבה חוסר צדק בעולם שיש להילחם כדי לשנותו.

כאשר שיתפתי זאת עם אג'אהן פואנג הוא אמר, "אם תנסה לתקן את העולם בלי לתקן קודם כל את עצמך, בסופו של דבר הטוב הפנימי שלך יקרוס, ואז היכך תמצא את עצמך? לא תוכל להביא תועלת לאיש – לא לעצמך ולא לאנשים אחרים – כלל."

❖ "ברגע שאנו נולדים נגזר עלינו למות – אנחנו פשוט לא יודעים מתי יגיע תורינו. אז אתה לא יכול להיות שאנן. התחל מיד וטפח את כל האיכויות הטובות שלך במלואם, כל עוד יש לך הזדמנות לעשות זאת."

❖ "אם אתה רוצה להיות אדם טוב, וודא שאתה באמת יודע מהי המשמעות של טוב לב וכיצד ניתן לבטא אותה. אל תתנהג בטוב לב רק כדי לצאת ידי חובה."

❖ "כולנו רוצים להיות מאושרים, אבל לרוב אנחנו לא מעוניינים בבניית הסיבות שמובילות לאושר. אנחנו רוצים רק את התוצאות. אבל אם לא נגלה עניין בסיבות, כיצד יגיעו אלינו התוצאות?"

❖ כאשר הגעתי לראשונה לתרגל מדיטציה עם אג'אהן פואנג, שאלתי אותו האם אנשים באמת נולדים מחדש לאחר המוות.

הוא ענה, "בתחילת דרכך בתרגול הבודהה מבקש ממך להאמין בדבר אחד בלבד: קארמה¹⁰. בכל הנוגע לדברים שמעבר לכך, בין אם אתה מאמין בהם ובין אם לא, זה לא ממש משנה."

❖ באחת מהשנים, מעט לפני הריטריט של העונה הגשומה – תקופה בה, באופן מסורתי, אנשים לוקחים על עצמם החלטה נחושה להעלות שלב בתרגול הדהמה שלהם – אחת מהתלמידות של אג'אהן פואנג פנתה אליו ואמרה לו שהיא חושבת לשמור על שמונת כללי המוסר במהלך הריטריט, אבל מפחדת שתישאיר רעבה אם לא תאכל את ארוחת הערב.

הוא השיב לה ואמר, "הבודהה צם עד שהיה ללא בשר כלל – רק עור ועצמות – כדי שיוכל לגלות את הדהמה וללמד אותנו, אבל בימינו אנחנו לא מסוגלים לוותר אפילו על ארוחה אחת ולעמוד בכך. זאת הסיבה שאנחנו עדיין שוחים במעגלים, במעגל הלידה והמוות."

כתוצאה מדבריו, היא קיבלה החלטה נחושה לשמור על שמונת כללי המוסר בכל אחת מימי השבת הבודהיסטית – יום הירח המלא, הירח החדש ושני ימי חצי הירח – במהלך שלושת חודשי ריטריט חודשי הגשם. וכך עשתה.

בסוף חודשי הגשמים התלמידה הרגישה מאוד גאה בעצמה על כך שעמדה בהחלטתה. אבל במהלך הביקור הבא שלה אל אג'אהן פואנג, לפני שבכלל הצליחה להעלות את הנושא, הוא אמר: "את ברת מזל את יודעת. ריטריט חודשי הגשם שלך נמשך רק 12 יום. הריטריט של כל יתר האנשים נמשך 3 חודשים."

היא הרגישה נבוכה כל כך כאשר שמעה את דבריו, שמאז ואילך היא שמרה על שמונת כללי המוסר מדי יום במהלך כל אחד מריטריט חודשי הגשם.

❖ תלמידה אחרת תרגלה מדיטציה בנוכחות אג'אהן פואנג כאשר – ברגע של חוסר במיינדפולנס¹¹ – היא מחצה יתוש שעקץ את ידה.

אג'אהן פואנג הגיב על כך ואמר: "את גובה מחיר גבוה עבור הדם שלך, לא כך? היתוש ביקש טיפה ואת לקחת את חייו בתמורה."

❖ גבר צעיר שוחח עם אג'אהן פואנג בקשר לכללי המוסר והגיע אל הכלל החמישי, כנגד השימוש בחומרים משכרים: "הבודהה אסר על שתיית אלכוהול מכיוון שרוב האנשים מאבדים את המיינדפולנס שלהם כאשר הם שותים, נכון? אבל אם אתה שותה באופן קשוב זה בסדר, נכון טהאן פאו?"

"אם באמת היית קשוב", הוא ענה, "לא היית שותה מלכתחילה."

❖ נראה שיש יותר תירוצים לשבירת הכלל החמישי מאשר שבירת כל הכללים האחרים. ערב אחד, אחד התלמידים דיבר עם אג'אהן פואנג בזמן שקבוצת אנשים ישבו סביבם במדיטציה. "אני לא יכול לשמור על הכלל החמישי," הוא אמר, "מכיוון שיש עליי לחץ חברתי גדול. כאשר יש לנו מפגשים חברתיים בעבודה וכל האנשים האחרים בקבוצה שותים, גם אני מוכרח לשתות ביחד איתם."

אג'אהן פואנג הצביע על האנשים שישבו סביבם ושאל, "הקבוצה הזו לא מבקשת ממך לשתות. מדוע אתה לא נכנע ללחץ החברתי שלהם?"

❖ תלמידתו של אג'אהן פואנג שעבדה כתופרת, ראתה כיצד חבריה שומרים על כל שמונת כללי המוסר בואט דהמהסאטהיט והחליטה לנסות לשמור עליהם גם כן. אבל בשעות אחר הצהריים כאשר הלכה דרך המנזר, היא עברה לידי עץ גויאבה והפירות נראו מזמינים, אז היא קטפה אחד מהם ולקחה ביס.

אג'אהן פואנג עמד במקרה לא רחוק משם וכאשר ראה אותה עושה זאת העיר, "היי, חשבתי שאתה מתכוונת לשמור על שמונת הכללים. מה זה בתוך הפה שלך?"

התופרת הבינה לפתע שהיא שברה את כללי המוסר שלה, אבל אג'אהן פואנג ניחם אותה ואמר, "זה לא הכרחי לשמור על כל שמונת הכללים, אבל וְדָאֵי שאתה שומרת על הכלל האחד, בסדר? האם את יודעת מהו הכלל האחד?"

"לא, טהאן פאו. מהו הכלל האחד?"

"לא לעשות רע כלל." הוא אמר. "אני רוצה שתשמרי על הכלל הזה למשך כל חיךך."

❖ אישה אחת הגיעה לואט דהמהסאטהיט במטרה לשמור על כללי המוסר ולמדוט במשך שבוע, אבל בתום היום השני היא אמרה לאג'אהן פואנג שהיא צריכה לחזור הביתה, מפני שהיא מפחדת שמשפחתה לא תצליח להסתדר בלעדיה.

הוא לימד אותה לחתוך מבעד לדאגותיה על ידי כך שתאמר לעצמה: "כאשר את מגיעה לכאן, תאמרי לעצמך שנפטרת. בדרך זו או אחרת בני משפחתך יצטרכו ללמוד כיצד לדאוג לעצמם."

❖ גבר בגיל העמידה שהגיע לביקורו הראשון בדהמהסאטהיט, הופתע לראות במנזר נזיר אמריקאי. הוא שאל את אג'אהן פואנג, "איך יכול להיות שאנשים מערביים יכולים לקבל הסמכה כנזירים?"

תשובתו של אג'אהן פואנג: "האם אין למערביים לב? האם הם לא יכולים לסבול?"

❖ כתב עת שיוצא לאור בבנגקוק פרסם פעם סדרה של כתבות אוטוביוגרפיות על מודט שאינו נזיר המשתמש בכוחות הריכוז שלו כדי לטפל במחלות. פרק אחד בסדרת הכתבות תיאר כיצד הוא הגיע לביקור במטרה לפגוש את אג'אהן פואנג, ואג'אהן פואנג אישר את זה שהוא (המודט) השיג ג'האנה¹².

זה לא נשמע כמו הסגנון של אג'אהן פואנג, אבל זמן קצר לאחר פרסום הכתבה כמות רבה בצורה לא אופיינית של אנשים הגיעה למנזר מכיוון שהם הניחו שאג'אהן פואנג, בדומה לסופר של האוטוביוגרפיה, יכול לטפל במחלות באמצעות מדיטציה.

אחת הנשים שאלה אותו אם הוא מטפל במחלות של הכליות והוא ענה, "אני מטפל רק בסוג אחד של מחלה: מחלות של התודעה."

❖ אחד התלמידים ביקש רשות להחזיק מחברת עם דברי הלימוד של אג'אהן פואנג, אבל הוא סרב ואמר, "האם אתה סוג כזה של אדם? אחד שתמיד סוחב איתו אוכל בכיס מחשש שלא יהיה לו שום דבר לאכול?"

לאחר מכן הוא הסביר ואמר: "אם תרשום את כל הדברים שלמדת במחברת אתה תרגיש שזה בסדר לשכוח את מה שכתבת, מכיוון שכל הדברים נמצאים במחברת. התוצאה הסופית היא שכל הדהמה תהיה במחברת, ולא יהיה דבר ממנה בליבך."

❖ "הכתבים אומרים שאם תקשיב היטב אתה תזכה בתבונה. כדי להקשיב היטב, הלב שלך צריך להיות שקט ודומם. אתה מקשיב עם הלב שלך, לא רק עם האוזניים. ברגע שהקשבת עליך לתרגל את הדברים ששמעת כאן ומיד. כך תוכל לקצור את הפירות. אם לא תתרגל את הדברים ששמעת, הם לעולם לא יהפכו להיות אמיתיים בתוכך."

❖ כאשר המקדש בואט דהמהסאטהיט היה בתהליכי בנייה, חלק מהתלמידים והתלמידות שעבדו בבניית המקדש נכנסו לוויכוח רציני. אחת מהן כל כך התרגזה עד שהלכה לספר את הדברים לאג'אהן פואנג, ששהה באותה עת בבנגקוק.

כאשר התלמידה סיימה את הדיווח שלה, אג'אהן פואנג שאל אותה, "האם את יודעת מה זה חצץ?"

היא הופתעה וענתה, "כן." "האם את יודעת מהם יהלומים?" "כן", היא ענתה.

"אז למה את לא אוספת את היהלומים? איזו תועלת את מפיקה מלאסוף חצץ?"

❖ אפילו במדינה בודהיסטית כמו תאילנד חלק מהאנשים הצעירים המתרגלים את הדהמה מגלים שהוריהם מתנגדים לכך, מכיוון שההורים מרגישים שהילדים צריכים להקדיש את זמנם לעשיית דברים שימושיים יותר. פעם אחת, אחד מהוריה של התופרת ניסה להפסיק את הביקורים שלה בואט מאקווט, דבר שהכעיס אותה מאוד.

אך כאשר שיתפה את רגשותיה עם אג'אהן פואנג הוא הזהיר אותה, "את חייבת חוב ענק להוריך. אם תכעסי או תצעקי עליהם, את מלבה את להבות הגהנום על ראשך, אז הישמרי."

הזכירי לעצמך: אם רצית לקבל הורים שיעודדו את התרגול שלך, מדוע לא בחרת להיוולד להורים אחרים? העובדה שהם ההורים שלך מעידה על כך שביצעת קארמה ישנה איתם. עלייך פשוט להחזיר את חובות הקארמה הישנה שלך כאשר הם מופיעים. אין צורך להיכנס לוויכוחים איתם ועל ידי כך לייצר קארמה נוספת."

❖ תקשור עם רוחות הוא דבר פופולרי בתאילנד מימים ימימה, ואפילו חלק מהאנשים שמתרגלים את הדהמה אוהבים להשתתף בסיאנסים.

אבל פעם אחת אג'אהן פואנג אמר: "אם אתה רוצה לקבל תוצאות מהתרגול שלך, אתה חייב להחליט בליבך שהבודהה הוא המחסה האחד והיחיד שלך. אל תחפש מחסה בשום מקום אחר."

❖ "אם אתה מתרגל את הדהמה, אתה לא צריך להרגיש תדהמה מהכוחות או מהיכולות של אף אדם אחר. לא משנה מה אתה עושה, אומר או חושב, אפשר ללב שלך לתפוס את עמדתו בתואם עם עקרונות ההיגיון."

❖ "האמת נמצאת בְּתוֹכְךָ. אם את כנה בנוגע למה שאת עושה, את תיפגשי עם האמת. אם את לא כנה, את תיפגשי רק עם דברים שהם חיקויים חיופים."

מורה ותלמיד

❖ "לא משנה מה אתה עושה, חשוב תמיד על המורה שלך. אם אתה שוכח את המורה שלך, אתה עוקר את עצמך מהשורש."

❖ "לאדם שמדלג ממורה למורה אין באמת מורים כלל."

❖ לפעמים אנשים היו מביאים לאג'אהן פואנג קמעות והוא היה מחלק אותם בין תלמידיו ותלמידותיו – אך לעיתים נדירות הוא היה נותן קמעות גם לאלו שהיו קרובים אליו במיוחד.

יום אחד, נזיר שחי מספר שנים עם אג'אהן פואנג לא הצליח להתאפק והתלונן בפניו על כך, "כשאתה מקבל קמעות טובים, למה אתה אף פעם לא נותן לי מהם ותמיד נותן לאנשים אחרים?"

"אג'אהן פואנג השיב, "כבר נתתי לך הרבה דברים טובים יותר מקמעות. למה אתה לא מקבל אותם?"

❖ "מודטים שחיים קרוב למורה שלהם אבל לא מבינים אותו, דומים לכף בסיר של קארי: הכף לעולם לא תדע כמה הקארי מתוק, מר, מלוח, עשיר או חם."

❖ האנלוגיה של אג'אהן פואנג לתלמידים שתמיד צריכים לשאול ולהתייעץ עם המורים שלהם על כיצד להתמודד עם בעיות פעוטות בחיי היום יום: "הם כמו גורים קטנים. ברגע שהם עושים את הצרכים שלהם, הם צריכים לרוץ בחזרה אל אמא שלהם כדי שתלקק אותם. הם לעולם לא יתבגרו בכוחות עצמם."

❖ "תלמידים שנדבקים אל המורים שלהם הם כמו ברחשים. לא משנה כמה תנסה להבריא אותם, הם ימשיכו לחזור ולא יעזבו אותך לנפשך."

❖ "אם מורה משבח תלמיד בפניו, זה סימן לכך שזהו השלב המתקדם ביותר שאליו התלמיד יגיע – הוא כנראה לא יצליח לתרגל ולהגיע לרמה גבוהה יותר בגלגול החיים הזה. המורה משבח אותו כדי שהתלמיד יוכל

להתגאות בעובדה שלכל הפחות הצליח להגיע לשלב הזה. ככה יהיה ללב שלו משהו טוב להיאחז בו כשהוא יזדקק לכך בזמן המוות."

❖ תלמידים ותלמידות רבים של אג'אהן פואנג היו משוכנעים שהוא היה יכול לקרוא את מחשבותיהם, מפני שפעם אחר פעם הוא העלה נושאים שעברו בתודעתם או שהכבידו על ליבם באותו הרגע. לי עצמי (טאניסארו בהיקהו) היו חוויות רבות כאלו, וגם תלמידיו דיווחו לי על חוויות רבות כאשר אספתי חומרים לספר הזה. עם זאת, ברוב המקרים, הדברים שאמר היו בעלי משמעות מיוחדת רק עבור האנשים שהיו מעורבים באופן ישיר, לכן אני מבקש להשמיט אותם בספר הזה. אבל יש שני מקרים שאני מבקש להעלות, מכיוון שנראה לי שהם עשויים להיות מועילים לכל אחת או אחד שמתרגל את הדהמה.

פעם אחת, אחד מתלמידיו – גבר צעיר – לקח את האוטובוס מבנגקוק אל ראיונג כדי לעזור בעבודות בניית המקדש. הוא ירד בתחילת הדרך שמובילה אל המנזר, אבל לא התחשק לו ללכת את ששת הקילומטרים כדי להגיע לשם, אז הוא התיישב בסמוך לדוכן אוכל ליד הצומת ואמר לעצמו – כאילו כדי לאתגר את אג'אהן פואנג – "אם טהאן פאוו הוא באמת משהו מיוחד, מי ייתן ומכונית תגיע ותיתן לי טרמפ למנזר."

חלפה שעה ועוד שעה ושעה נוספת, אבל לא הופיעה אף מכונית או משאית שפנו אל הכביש למנזר. לכן, בסופו של דבר, הוא הלך את המרחק כולו ברגל.

כאשר התלמיד הגיע למנזר הוא הלך לבקתה של אג'אהן פואנג לחלוק לו כבוד, אבל ברגע שאג'אהן פואנג ראה אותו מגיע הוא קם, נכנס אל תוך החדר שלו וסגר את הדלת. ההתנהגות הזו זעזעה מעט את התלמיד, אבל הוא עדיין קד קידה מול הדלת הסגורה.

בשנייה שהוא סיים להשתחוות, אג'אהן פואנג פתח מעט את הדלת ואמר, "תראה. אני לא בקשתי ממך להגיע לכאן. אתה הגעת מרצונך החופשי."

❖ בפעם אחרת, לאחר שהמקדש הושלם, אותו גבר צעיר ישב במדיטציה במקדש, בתקווה שישמע קול שילחש לו באחן את המספרים הזוכים של הגרלת הלוטו הבאה.

לעומת זאת, מה שהוא שמע היה את קולו של אג'אהן פואנג עובר לידו ואומר, כביכול לאף אחד מסוים, "את מה בדיוק אתה לוקח כמחסה¹³ שלך?"



לחיות בעולם

❖ "אג'אהן מון פעם אמר, 'כל האנשים דומים, אבל לא דומים כלל, אבל בשורה התחתונה, כולם דומים'. אתה צריך לחשוב על כך ארוכות לפני שתוכל להבין למה הוא התכוון."

❖ "אם אתה רוצה לשפוט אנשים אחרים, שפוט אותם על פי הכוונות שלהם."

❖ "כאשר אתה רוצה ללמד אנשים להיות טובים, עליך לראות עד היכן טוב הלב שלהם יכול להגיע. אם תנסה להפוך אותם להיות טובים יותר ממה שהם מסוגלים, אתה זה שמתנהג בטיפשות."

❖ "אין תועלת להתמקד במגרעות של אחרים. במקום זאת, אתה יכול להתקדם יותר מלהסתכל על המגרעות שלך."

❖ "כמה טובים או רעים הם אנשים אחרים זה עניין שלהם. במקום זאת, התמקד בעניינים שלך."

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג התלוננה בפניו לגבי כל הבעיות איתן התמודדה בעבודתה. היא רצתה להתפטר ולחיות לבדה, בשקט, אבל הנסיבות לא אפשרו זאת מכיוון שהיה עליה לפרנס את אימא שלה.

❖ אג'אהן פואנג אמר לה, "אם את חייבת לחיות עם הדברים האלו, מצאי את הדרך לחיות איתם בדרך שמתעלה מעבר אליהם. זאת הדרך היחידה שלך לשרוד."

❖ עצה לתלמידה שאפשרה ללחצים בעבודתה להוריד את מצב רוחה: "כאשר את עושה עבודה, אל תיתני לעבודה לעשות אותך."

❖ תלמידה אחרת התמודדה עם בעיות רציניות, גם בביתה וגם בעבודתה, אז אג'אהן פואנג פנה בדבריו אל רוח הלחימה שלה ואמר: "כל אישה אמיתית ושופעת חיים תהיה מוכרחה להיפגש עם בעיות אמיתיות ומאתגרות בחיים."

❖ "כאשר את מתמודדת עם קשיים, את חייבת להיאבק בהם. אם תוותר בקלות רבה מדי, את בסופו של דבר תוותר במשך כל חיךך."

❖ "תגיד לעצמך שאתה עשוי מליבתו של העץ, לא מהקליפה החיצונית שלו."

❖ אחת מתלמידותיו הצעירות של אג'אהן פואנג, אחות במקצועה, נאלצה להתמודד עם רכילות רבה שהופנתה כלפיה בעבודה. בהתחלה היא ניסתה להתעלם מכך, אבל משום שהנושא חזר על עצמו שוב ושוב הסבלנות שלה החלה להישחק.

יום אחד, כאשר הרכילות מאוד הפריעה לה, היא הלכה למדוט עם אג'אהן פואנג בואט מאקווט. בזמן תרגול המדיטציה התלמידה ראתה חזיון של עצמה חוזרת לאחור, עוד ועוד, עד האינסוף, כלכודה בין שתי מראות.

בזמן החזיון עלתה בה המחשבה שבגלגולי חייה הקודמים היא ספגה כמות עצומה של רכילות כזו, זה גרם לה להרגיש תחושת מיאוס גדולה אף יותר ממצבה. אז כאשר עזבה את המדיטציה, היא פנתה לאג'אהן פואנג ואמרה לו כמה נמאס לה מכך שאנשים מרכלים עליה.

הוא ניסה לנחם אותה ואמר, "את יודעת שדברים מהסוג הזה הם חלק בלתי נפרד מהעולם. במקום שבו יש שבח מוכרחים להיות גם ביקורת ורכילות. אם את יודעת שככה הם הדברים, למה את מאפשרת לעצמך לקחת חלק בהם?"

למרות זאת, מצב רוחה היה כל כך חזק וסוער שהיא התווכחה איתו, "אני לא מתעסקת איתם, טהאן פהאו. הם באים ומתעסקים איתי!"

אז אג'אהן פואנג הפך את היוצרות ושאל אותה: "אם כך למה את לא שואלת את עצמך, 'מי ביקש ממני לדחוף את האף ולהיוולד מחדש כאן מלכתחילה?'"

- ❖ "אם הם אומרים שאתה לא מוצלח, תזכיר לעצמך שהמילים מגיעות רק עד השפתיים שלהם. הן מעולם לא הגיעו ונגעו בך כלל."
- ❖ "אנשים אחרים מבקרים אותנו ואז לגמרי שוכחים מזה, אבל אנחנו לוקחים את זה וממשיכים לחשוב על כך. זה כמו שהם יורקים אוכל ואנחנו מרימים ואוכלים אותו. כשזה המצב, מי מתנהג בטיפשות?"
- ❖ "העמד פנים שיש לך אבנים שמכבידות על האחניים שלך, כדי שלא תיסחף אחר כל הדברים שאתה שומע."
- ❖ "יום אחד אג'אהן פואנג שאל, ללא כל הקשר, "אם הבגדים שלך יפלו לתוך בור שופכין, האם תרימי אותם מתוכו?"
- לאישה שאג'אהן פואנג שאל לא היה מושג למה הוא מתכוון, אבל היא ידעה שאם היא לא תהיה זהירה בתשובות שלה לשאלותיו היא עלולה להיראות כטיפשה.
- אז היא ענתה בהסתייגות: "זה תלוי. אם אלו היו הבגדים היחידים שלי אהיה חייבת להרים אותם. אבל אם יש לי בגדים נוספים אז ככל הנראה הייתי מניחה להם. לאן אתה חותר טהאן פהאו?"
- "אם את אוהבת לשמוע דברים רעים בקשר לאנשים אחרים, אז למרות שאין לך חלק בקארמה הרעה שמגיעה מהמעשים שלהם, את עדיין תתפסי ריח רע מהסירחון."
- ❖ "אם אחד מתלמידיו שמר טינה בקשר למשהו, הוא היה אומר לו: "אתה לא מסוגל להקריב אפילו משהו כזה שולי? חשוב שאתה הופך את זה למתנה."
- הזכר בכל הדברים יקרי הערך שהבודהה הקריב בחייו כנסיך וְסַאנְטַאָרָה¹⁴ ושאל את עצמך, 'הכעס הזה שלי הוא חסר ערך לחלוטין. למה אני לא מסוגל להקריב אותו?'"
- ❖ "חשוב לפני שאתה פועל. אל תהיה מסוג האנשים שקודם כל פועלים ורק לאחר מכן צריכים לחשוב על כך."

- ❖ "הישמרי מטוב לב שגורם לך ליפול אל תוך באר: המקרים בהם את רוצה לעזור לאחרים, אבל במקום למשוך אותם מעלה הם מושכים אותך מטה."
- ❖ "כאשר אנשים אחרים אומרים שדבר מסוים הוא טוב, זוהי דעתם בנוגע למה נחשב כטוב. אבל האם זה תמיד מה שטוב עבורך?"
- ❖ "כשאנשים שונאים אותך, זה הרגע שבו הם משחררים אותך מנטל. אתה יכול לבוא וללכת כרצונך, בלי לדאוג שהם עשויים להתגעגע אליך או להתרגז מכך שעזבת. ואתה לא חייב להביא להם מתנות כשאתה חוזר. אתה חופשי לעשות כראות עיניך."
- ❖ "הניסיון לנצח על חשבון אנשים אחרים מביא עימו רק טינה וקארמה רעה. עדיף להשיג ניצחון על עצמך."
- ❖ "לא משנה מה אתה מאבד, תן לו ללכת לאיבוד. אבל לעולם אל תאבד את ליבך."
- ❖ "אם הם לוקחים דבר ששייך לך, תגיד לעצמך שאתה הופך את זה למתנה. אחרת לא יהיה סוף לטינה."
- ❖ "כשהם לוקחים דבר ששייך לך, זה עדיף יותר ממצב שבו אתה לוקח דבר ששייך להם."
- ❖ "אם דבר מסוים הוא באמת שלך הוא יהיה מוכרח להישאר איתך, בכל מצב. אם הוא לא באמת שלך, אז למה להתרגש ממנו?"
- ❖ "אין דבר שלילי בלהיות עני מבחינה חומרית, אבל וודא שאתה לא עני בפנים. וודא שאתה עשיר בנדיבות, טוב לב ומדיטציה – האוצרות של התודעה."
- ❖ אחד מתלמידיו של אג'אהן פואנג התלונן בפניו, "אני מסתכל על אנשים אחרים ונראה שיש להם חיים כל כך קלים. מדוע החיים קשים עבורי?"

תשובתו: "החיים 'הקשים' שלך קלים פי עשר, עשרים, מאשר 'החיים הטובים' של הרבה אנשים אחרים. למה אתה לא מסתכל על האנשים שהחיים שלהם קשים יותר משלך?"

❖ לפעמים כאשר חלק מתלמידיו או תלמידותיו התמודדו עם קשיים בחייהם, אג'אהן פואנג היה מלמד אותם להזכיר לעצמם: "איך אני יכול להאשים מישהו אחר? אף אחד לא ביקש ממני להיוולד. אני באתי מרצוני החופשי."

❖ לכל מה שמתרחש יש תוחלת חיים משלו. הוא לא ימשך לנצח. כאשר תוחלת חייו תסתיים, הוא יחלוף מעצמו."

❖ "להיות עם בן או בת זוג בחיים זה לסבול. להיות עם בן זוג טוב או בת זוג טובה זה ממש לסבול – בגלל כל ההיאחזויות."

❖ "הנאות חושיות הן כמו סמים: טעימה אחת ואתה מתמכר. אומרים שבנוגע להרואין קשה לשבור את ההרגל, אבל ההתמכרות להנאות החושים היא חמורה יותר. היא עמוקה. חודרת כל הדרך אל תוך העצמות. היא מה שגרמה לנו להיוולד מלכתחילה, וגורמת לנו להסתובב במעגלים, שוב ושוב, במעגל המוות והלידה מחדש במשך עידיני עידינים."

אין תרופה שאתה יכול לקחת כדי לשבור את ההרגל, כדי לשטוף אותו מהמערכת שלך, מלבד התרופה של דברי הלימוד של הבודהה."

❖ "כשאנחנו רואים הינדים שסוגדים לשיווה זה נראה לנו מחר, אבל למעשה כל האנשים בעולם סוגדים לשיווה – כלומר הם סוגדים למין – אבל ההינדים הם היחידים שפתוחים בקשר לכך. מין הוא הבורא של העולם."

הסיבה שבגללה כל אחד מאיתנו נולד היא מכיוון שאנו סוגדים לשיווה בתוך ליבנו."

❖ פעם אחת, הוריה של תלמידה של אג'אהן פואנג לחצו עליה לחפש בעל כדי שתוכל להשתקע, להקים משפחה ולהביא ילדים. היא שאלה אותו, "האם מה שאנשים אומרים זה נכון, שאישה זוכה בסגולות רבות על כך שהיא מביאה ילד, מכיוון שהיא נותנת למישהו אחר הזדמנות להיוולד?"

"אם זה היה נכון", הוא ענה לה, "אז כלבים היו זוכים בטונות של סגולות, בגלל שהם מביאים מלא גורים בכל המלטה."

בנוסף, הוא אמר לה, "להתחתן היא אינה הדרך לחמוק מסבל. למעשה, כל מה שאת עושה זה להערים עוד סבל על עצמך. הבודהה לימד אותנו שחמשת המצרפים¹⁵ הם נטל כבד, אבל אם תתחנני יהיה עלייך לדאוג בקשר לעשרה, חמשה עשר ואז עשרים..."

❖ "אתם חייבים להיות המחסה עבור עצמכם. אם אתם סוג האנשים שזקוקים למצוא מחסה באנשים אחרים, אז יהיה עליכם לראות את הדברים כפי שהם רואים אותם. זה אומר שתצטרכו להיות טיפשים בנוגע לדברים מסוימים, בדיוק כמותם. אז חלצו את עצמכם מהמצב הזה והתבוננות לעומק על עצמכם, עד שהדברים יהיו ברורים בתוכם."

❖ "את עשויה לחשוב, 'בני, בני', אבל האם הוא באמת שלך? אפילו גופך הוא לא באמת שלך."

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג, כאשר חלתה במחלת כבד קשה, חלמה שהיא מתה והגיעה לגן עדן. היא ראתה את החלום כסימן רע ולכן הלכה לואט מאקווט כדי לספר על חלומה לאג'אהן פואנג.

הוא ניסה לנחם אותה ואמר שהחלום הוא למעשה סימן טוב בתחפושת. אם תשרוד את המחלה, היא כנראה תקבל קידום בעבודה. אם לא תשרוד, היא תיוולד מחדש בניסבות חיוביות.

אך ברגע שאג'אהן פואנג אמר את הדברים היא מאוד התרגזה: "אבל אני לא מוכנה למות!"

"תראי", הוא אמר לה, "כאשר זמנך לעזוב מגיע עלייך להיות מוכנה לעזוב. החיים הם לא גומייה שאת יכולה למתוח או לכווץ כרצונך."

❖ "אם יש הנאות חושיות שאתה מרגיש תאוה חזקה אליהן זה סימן שהתענגת עליהן בעבר, בחיים קודמים. זאת הסיבה שאתה כל כך מתגעגע אליהן בפעם הזו. אם תחשוב על כך למשך מספיק זמן, זה אמור להספיק כדי להפוך אותך לחסר תשוקה ומבוהל."

חיי הנזירות

❖ "חלק מהאנשים אומרים שנזירים לא עובדים כלל, אבל העבודה של זניחת המזהמים שלך היא למעשה העבודה הקשה ביותר בעולם. לעבודה של העולם היומיומי יש ימי חופש, אבל לעבודה שלנו, של הנזירים, אין ימי חופש כלל. זה משהו שאתה עושה 24 שעות ביממה. לפעמים אתה יכול להרגיש שאין לך רצון לעשות את זה, אבל אתה עדיין מוכרח. אם לא תעשה את זה, מי יעשה את זה בשבילך? זוהי חובתך ולא חובתו של אף אדם אחר. אם לא תעשה את העבודה הזו, בשביל מה אתה חי מהתרומות של אנשים אחרים?"

❖ "לא משנה מהי העבודה שאתה עושה, שים עין על התודעה שלך. אם אתה רואה שהיא סרה מהדרך, הפסק את מה שאתה עושה ומקד בה את כל תשומת הלב שלך. העבודה של להשגיח על התודעה שלך תמיד צריכה להיות בעדיפות ראשונה."

❖ "הדהמה של הבודהה היא אַקאליקו (akaliko) – על זמנית. הסיבה שבגללה עדיין לא הגענו אליה היא מכיוון שיש לנו המון זמנים; זמן לְדַבֵּר אחד, זמן לְדַבֵּר אחר, זמן לעבוד, זמן לנוח, זמן לאכול, זמן לישון... כל החיים שלנו הופכים לזמנים. כתוצאה מכך, הזמנים השונים האלו לא נותנים לנו הזדמנות לראות את האמת בבהירות בתוכנו. אז אנחנו צריכים להפוך את התרגול שלנו לעל-זמני. כאשר נעשה זאת, האמת תופיע בליבנו."

❖ אג'אהן פואנג היה מאוד דקדקן בשמירה על ניקיונם ומיקומם של דברים. הוא לימד את תלמידיו להיות דקדקנים גם כן, מכיוון שזו הייתה הדרך שבה מוריו לימדו אותו, ומכיוון שידע שהוא הפיק תועלת מהדקדנות הזו.

במילים שלו: "אם אתה לא יכול לשלוט בדברים מובנים מאליהם כמו אלן, איך תוכל לשלוט בדברים מעודנים כמו התודעה?"

❖ הנזיר שדאג לצרכיו של אג'אהן פואנג; ניקה את הבקתה שלו, הרתיח את המים למקלחת, טיפל בו כאשר חלה וכך הלאה, היה צריך להיות מאוד חד אבחנה, מכיוון שאג'אהן פואנג השתמש במערכת היחסים שבין המורה לתלמיד כהזדמנות ללמד באמצעות דוגמה אישית. במקום להסביר היכן יש למקם דברים מסוימים או מתי יש לבצע מטלות מסוימות, הוא השאיר לתלמיד להבין את הדברים האלו בכוחות עצמו. אם התלמיד היה מבין, אג'אהן פואנג לא היה אומר דבר. אם הוא לא היה מבין, אג'אהן פואנג היה יורד עליו – אבל עדיין לא מסביר מה לא בסדר. זאת הייתה אחריותו של התלמיד להבין את הדברים בכוחות עצמו.

כמו שאג'אהן פואנג היה אומר: "אם זה מגיע למצב שאני צריך להגיד לך, זה מראה שאנחנו עדיין זרים."

❖ ערב אחד, אחד הנזירים במנזר ואט דהאמהסאטהיט ראה את אג'אהן פואנג עובד לבדו, אוסף שאריות עץ מסביב לאתר הבנייה של המקדש ומסדר אותם במקום. הנזיר רץ מטה כדי לעזור ולאחר זמן מה שאל את אג'אהן פואנג:

"טהאן פהאו, אתה לא צריך לעשות דברים כאלו לבד. יש הרבה אנשים נוספים במנזר, למה אתה לא מביא אותם לעזור?"

"אני כן מביא אנשים אחרים כדי לעזור", אג'אהן פואנג ענה תוך כדי כך שהוא ממשיך להרים את חתיכות העץ.

"את מי?" שאל הנזיר, בזמן שהסתכל מסביב ולא ראה אף אדם אחר.
"אותך." אמר אג'אהן פואנג.

❖ כאשר חזרתי לתאילנד כדי לקבל הסמכה כנזיר, אג'אהן פואנג הזהיר אותי בקשר לשני דברים:

(1) "להיות מודט זה יותר מאשר לשבת עם עיניים עצומות. עליך להיות חד הבחנה בכל מה שאתה עושה."

(2) "אם אתה רוצה ללמוד, אתה צריך לחשוב כמו גנב ולהבין כיצד לגנוב את הידע שלך. זאת אומרת שאתה לא יכול פשוט לחכות עד שהמורה

יסביר לך הכול. עליך לשים לב לשים לב מה המורה עושה ומדוע הוא עושה את זה – מפני שישנה סיבה לכל מה שהוא עושה."

❖ מערכת היחסים שבין הנזיר לתומכיו דומה לתרגיל בשיווי משקל. אחת מהתזכורות האהובות של אג'אהן פואנג לתלמידיו הנזירים הייתה: "זכרו, אף אחד לא שכר אתכם להיות נזירים. לא בחרתם לקבל הסמכה כנזירים כדי להפוך למשרתים של איש."

אבל אם נזיר כלשהו התלונן על כך שהעוזרים במנזר לא פעלו כפי שביקשו מהם, הוא היה אומר: "האם בחרת לקבל הסמכה כנזיר כדי שיהיו לך אנשים אחרים שישרתו אותך?"

❖ "החיים שלנו תלויים בתמיכתם של אחרים, אז אל תעשו דבר שיכביד עליהם."

❖ "נזירים שאוכלים את האוכל שאנשים אחרים תורמים אבל לא מתרגלים לאחר מכן, יכולים לצפות להיוולד מחדש כתאואי מים בגלגול החיים הבא כדי לחרוש את השדות ולהחזיר את החובות שלהם."

❖ "אל תחשבו שחוקי המשמעת הקטנים אינם חשובים. כמו שאג'אהן מון אמר פעם: גזעי עץ אף פעם לא נכנסו לתוך העיניים של אנשים, אבל נסורת דקה כן יכולה להיכנס לעיניים – והיא עלולה לעוות אותך."

❖ "פעמים רבות קורה שנשים מערביות מתרגזות כשהן שומעות שלנזירים אסור לגעת בהן, ובדרך כלל לוקחות את זה כסימן לכך שבודהיזם מפלה כנגד נשים."

אבל כמו שאג'אהן פואנג הסביר: "הסיבה שבגללה הבודהה אסר על נזירים לגעת בנשים היא אינה בגלל שיש משהו לא בסדר בנשים. היא בגלל שיש משהו לא בסדר עם הנזירים: יש להם עדיין מזהמים מנטליים, זאת הסיבה שבגללה יש לשמור עליהם תחת שליטה."

❖ עבור כל אדם שמנסה לחיות את חיי הנזירות, המין השני הוא הפיתוי הגדול ביותר לעזוב את הדרך.

כאשר אג'אהן פואנג היה מלמד נזירים הוא היה אומר: "נשים הן כמו ענפיו של עץ הגפן. בהתחלה נדמה לך שהן חלשות ורכות, אבל אם תיתן להן

לטפס עליך הן יתלפפו סביבך עד שיקשרו אותך לגמרי. לאחר מכן הן בסופו של דבר יפילו אותך מטה."

❖ כאשר לימד נזירות, הוא הזהיר אותן מגברים. יום אחד, נזירה אחת שקלה להוריד את הגלימה, לפרוש מחיי הנזירות ולחזור הביתה, משום שידעה שאביה ימצא לה חתן.

היא ביקשה את עצתו של אג'אהן פואנג והוא אמר לה: "שאלי את עצמך, האם את רוצה לחיות כשאת קשורה לרצועה או כשאת משוחררת ממנה?"

כתוצאה מדבריו היא החליטה שהיא מעדיפה להישאר משוחררת.

❖ "אם אתה מוצא את עצמך חושב על המין השני, העבר את האצבעות שלך על ראשך כדי להזכיר לעצמך מי אתה."

❖ לאג'אהן פואנג היו סיפורים רבים על הזמנים שלו עם אג'אהן לי. אחד מהסיפורים האהובים עליי היה על מקרה בו קבוצה גדולה של תלמידיו של אג'אהן לי מבנגקוק התארגנו כדי לצאת איתו למסע מדיטציה אל תוך היער. הם קבעו להיפגש בהואָה למפונג (Hua Lampong), תחנת הרכבת המרכזית של בנגקוק, ולנסוע ברכבת צפונה אל לופבורי (Lopburi). אבל כאשר הקבוצה התאספה בתחנת הרכבת, התברר שתלמידים רבים הביאו עימם לפחות שתי מזוודות גדולות מלאות בדברים "הכרחיים" לטיול, ואפילו רבים מתלמידי הנזירים שהגיעו ממזרחים שונים בבנגקוק כדי להצטרף לטיול הביאו מטענים כבדים.

כאשר אג'אהן לי ראה את זה הוא לא אמר מילה, אלא פשוט התחיל לצעוד צפונה לצד פסי הרכבת, ומפני שהוא הלך ברגל כולם היו צריכים ללכת ברגל בעקבותיו.

לא עבר זמן רב עד שחברי הקבוצה שסחבו את המטענים הכבדים ביותר התחילו להתלונן: "טהאן פהאוו, מדוע אתה מכריח אותנו ללכת ברגל? יש לנו כל כך הרבה דברים לסחוב!"

בהתחלה אג'אהן לי לא הגיב, אבל בסופו של דבר הוא אמר להם: "אם המשא כבד, מדוע להעמיס על עצמכם?"

לקח כמה רגעים למסר שלו לחלחל פנימה, אבל במהרה כל חברי הקבוצות השונות עצרו כדי לפתוח את התיקים שלהם ולזרוק את כל הדברים שלא היו הכרחיים אל תוך בריכות הלוטוס, שהיו מסודרות בשורה לאורך צידי פסי הרכבת. כאשר הם הגיעו אל תחנת הרכבת הבאה אג'אהן לי ראה שהם צמצמו את כמות המשא שלהם מספיק כדי לתת להם לעלות על הרכבת הבאה צפונה.

❖ "כאשר אתה חי במנזר, העמד פנים שאתה חי לבד: כשאתה מסיים את הפעילויות הקבוצתיות – הארוחה, המזמורים, המטלות, וכך הלאה – אתה לא צריך להתעסק עם איש. לך בחזרה אל הבקתה שלך ומדוט."

כאשר אתה חי לבד, העמד פנים שאתה חי במנזר: קבע לוח זמנים ודבוק בו.

❖ כאשר הלכתי לואט אַסוקאָרם, מנזר מאוד גדול, לריטריט הגשמים הראשון שלי, אג'אהן פואנג אמר לי: "אם הם שואלים אותך שאלה בתאילנדית, ענה להם באנגלית. אם הם שואלים באנגלית, ענה להם בתאילנדית. בסופו של דבר הם יתעייפו מלדבר איתך ויעזבו אותך לנפשך כדי למדוט."

❖ "זה טוב לחיות במנזר שבו לא כולם רציניים לגבי התרגול, כי זה מלמד אותך לסמוך על עצמך. אם אתה חי רק עם אנשים שהם מודטים רציניים, אתה עלול להגיע למצב שבו לא תוכל לשרוד בשום מקום אחר."

❖ "אנחנו מחזיקים אנשים לא נעימים ברחבי המנזר כדרך לבחון את עצמנו, ולראות אם כל המזהמים שלנו באמת נעלמו לחלוטין."

❖ "אם החלטת לְדַבֵּק בתרגולים הסגפניים¹⁶, זכור שהתכלית של התרגולים האלו היא לשחוק את המזהמים שלך. אם אתה דובק בהם מתוך מחשבה להרשים אנשים אחרים, מוטב שלא תְדַבֵּק בהם כלל."

❖ על תרגול צום כעזר למדיטציה: "עבור חלק מהאנשים זה עובד טוב, לאחרים זה גורם לתוצאה ההפוכה – ככל שהם צמים, כך המזהמים שלהם הופכים לחזקים יותר. אתה לא יכול להרעיב את הגוף כדי להרעיב את המזהמים, מכיוון שהמזהמים אינם מגיעים מהגוף. הם מגיעים מהתודעה."

❖ "ישנו פסוק שבו הבודהה שואל, 'ימים ויליות עוברים וחולפים להם. מה אתה עושה ממש עכשיו? איזו תשובה יש לך עבורו?'"

❖ "אם אתה מלמד אנשים אחרים לפני שהתרגול שלך עומד בתקן, אתה גורם ליותר נזק מאשר תועלת."

❖ "לאמן מודט זה כמו לאמן מתאגרף: אתה מרכז את האגרופים שלך ולא חובט בו חזק יותר מכפי שהוא מסוגל לספוג – אבל כאשר הוא תוקף אותך, הוא נותן את כל מה שיש לו."

❖ בפעם הראשונה שבה עמדתי לתת דרשה, אג'אהן פואנג אמר לי: "העמד פנים שיש לך חרב ביד. אם ישנם אנשים בקהל שחושבים מחשבות ביקורתיות כלפך, ערוף את ראשם."

❖ כאשר נסעתי לראשונה לואט דהאמהסאטהיט הנסיעה מבנגקוק ארכה יום שלם, מכיוון שהכבישים היו גרועים ומסורבלים הרבה יותר מאשר היום.

ערב אחד, אישה שכרה מונית ונסעה את כל הדרך מבנגקוק לואט דהאמהסאטהיט כדי לקבל את עצתו של אג'אהן פואנג בנוגע לבעיות שהיו לה עם משפחתה, ולאחר כמה שעות של ייעוץ היא נסעה במונית כל הדרך חזרה לבנגקוק.

לאחר שעזבה אג'אהן פואנג אמר לי: "יש דבר אחד טוב בלחיות כאן, הרחק מהכול: אם היינו חיים קרוב לבנגקוק, אנשים שיש להם הרבה זמן פנוי ושאינן להם מושג כיצד לנצל אותו, היו מגיעים ומבזבזים את הזמן שלנו בפטפוטים במשך כל היום. אבל כאן, כשאנשים משקיעים את המאמץ כדי להגיע, זה מראה שהם באמת רוצים את העזרה שלנו. אז לא משנה כמה שעות נדרשות כדי לדבר איתם זה לא בזבז של זמן."

❖ "כשאנשים מגיעים לראות אותי, אני קודם כל מושיב אותם למדוט, כדי שידעו כיצד להפוך את התודעה שלהם לשקטה. רק לאחר מכן אני מאפשר להם להעלות בעיות אחרות לגביהן הם עשויים לרצות לדבר. אם תנסה לשוחח איתם על דברים כשהתודעה שלהם אינה שקטה, אין שום דרך שהם יבינו."

❖ "אם אנשים מכניסים לעצמם לראש שהם מוארים כאשר הם לא, אז אין לך מה לבזבז את הזמן שלך בלנסות להעמיד אותם על טעותם. אם אין להם אמונה שלמה בך, במאת האחוזים, ככל שתנסה לדבר איתם בהיגיון כך הם רק יתקבעו עוד יותר בדעות שלהם. אם יש להם אמונה שלמה בך, אז כל מה שנדרש זה משפט אחד או שתיים והם יתעשתו."

❖ פעם אחת, אביו של אחד הנזירים שגר עם אג'אהן פואנג כתב מכתב לבנו שבו ביקש ממנו לפשוט את גלימת הנזיר, לחזור הביתה, להמשיך את לימודיו, למצוא עבודה, להקים משפחה ולחיות חיים רגילים ושמחים כמו כל האנשים האחרים בעולם.

הנזיר ציין זאת בפני אג'אהן פואנג, שהשיב ואמר: "אבא שלך אומר שסוג כזה של אושר הוא דבר מיוחד, אבל הסתכל עליו – איזה סוג של אושר זה, באמת?"

אלו הם אותם הדברים המצחינים שעזבת כאשר החלטת להפוך לנזיר. האם אין אושר טוב יותר מזה?"



מדיטציה

❖ פעמים רבות אנשים היו אומרים לאג'אהן פואנג שעם כל העבודה והמחויבויות בחייהם אין להם זמן למדוט. ופעמים רבות הוא נהג להשיב, "ואתה חושב שיהיה לך זמן לאחר שתמות?"

❖ "כל מה שעליך ללמוד זה את מילת המדיטציה 'בודדהו'. בנוגע לכל שאר התחומים שאתה יכול ללמוד, הם לעולם לא מגיעים לסיומת והם לא יכולים לקחת אותך אל מעבר לסבל. אבל ברגע שאתה מגיע לסיום של בודדהו, אז, תגיע אל אושר אמיתי."

❖ "כאשר התודעה לא שקטה – אלו הזמנים שבהם היא ענייה ומוֹכְבֶּדֶת בגלל קשיים. היא לוקחת גבעות והופכת אותן להרים. אבל כאשר התודעה שקטה, אין סבל, מכיוון שאין דבר כלל. אין הרים כלל. כאשר התודעה מאוד עמוסה, אלו פשוט המון מזהמים שגורמים לה לסבול."

❖ "אם אתה ממוקד בדבר אחד בכל מה שאתה חושב לעשות, אתה לבטח תצליח."

❖ "כאשר אתה חושב בודדהו, אתה לא צריך לתהות אם תצליח או לא תצליח במדיטציה שלך. אם תתמסר בליבך לכך לבטח תצליח. הדברים שמגיעים להפריע לך הם רק כוחות הפיתוי שמגיעים לעשות הצגה. לא משנה מהי ההצגה, כל מה שעליך לעשות זה להתבונן – אתה לא חייב לעלות על הבמה איתם."

❖ "הדבר ההכרחי ביותר הוא שתסדר את ההשקפות שלך בתואם עם האמת. כאשר ההשקפות שלך נכונות, התודעה תירגע מיד. אם ההשקפות שלך אינן נכונות אז, מיד, כל הדברים אינם נכונים. כל הדברים שאתה צריך בשביל התרגול – הנשימה, התודעה – כבר נמצאים שם. אז נסה לסדר את ההשקפות שלך בתואם עם הנשימה ואתה לא תצטרך להפעיל כוח רב במדיטציה שלך. התודעה תתישב ותירגע, תכף ומיד."

❖ "התודעה היא כמו מלך. מצבי הרוח שלה הם כמו שריו. אל תהיה מלך שמושפע בקלות על ידי נתיניו."

❖ קבוצת תלמידים שלא היו מזירים ולמדו את האִבְהִידֶה־מָה¹⁷ יחד, הגיעו אל אג'אהן פואנג כדי לנסות את השיטה שלו לאימון מנטלי. אבל כאשר הוא אמר להם לשבת, לעצום את העיניים ולהתמקד בנשימה, הם נסוגו מיד ואמרו שהם לא רוצים לתרגל ריכז – עקב פחד שהם יתקעו בג'האנה וימצאו את עצמם נולדים מחדש בעולמות הַבְּרָהֶמָה¹⁸.

הוא השיב, "ממה יש לפחד? אפילו מתרגלים שלא יחזרו לגלגול חיים נוסף נולדים מחדש בעולמות הברהמה. בכל מקרה, להיוולד מחדש בעולמות הברהמה זה טוב יותר מאשר להיוולד מחדש ככלב."

❖ כאשר אג'אהן פואנג לימד מדיטציה, הוא לא אהב לשרטט מבעוד מועד מפה של התרגול. ברגע שהוא הסביר את הצעדים הראשונים, הוא ביקש מהתלמיד להתחיל לשבת ולתרגל ממש בנוכחותו, ואז לקחת את הצעדים ולתרגל אותם בביתו, כדי לעבוד עליהם. אם קושי מסוים היה מופיע במהלך התרגול, אג'אהן פואנג היה מסביר כיצד להתמודד איתו ואז עובר אל הצעד הבא.

פעם אחת, מתרגל שלא היה מזיר והכיר בחייו כמות נכבדה של מורי מדיטציה הגיע לשוחח על הדהמה עם אג'אהן פואנג. הוא שאל את אג'אהן פואנג שאלות רבות על השלבים המתקדמים בתרגול, כדרך לבדוק את רמת ההישגים הרוחניים שלו.

אג'אהן פואנג שאל אותו בתגובה, "האם כבר חווית את החוויות האלה בתרגול שלך?"

"לא, עדיין לא" השיב התלמיד.

"אז מכיוון שלא הייתה לך חוויה ישירה אני מעדיף לא לשוחח עליהן, מפני שאם נשוחח עליהן כאשר החוויות האלו עדיין לא מציאותיות עבורך הן יהיו רק תאוריות, ולא הדהמה האמיתית."

❖ מודט אחד שם לב לכך שהתרגול שלו תחת הדרכתו של אג'אהן פואנג מתקדם במהירות, אז הוא שאל אותו מהו השלב הבא במדיטציה.

"אני לא מתכוון לספר לך," אג'אהן פואנג אמר. "אם אני אספר לך, אתה עלול להפוך למודט פלא מדהים שכבר מכיר ויודע הכול לפני שהוא נפגש עם דברים, ושולט בהכול לפני שהספיק להתמודד עם דברים בכוחות עצמו. פשוט המשך לתרגל ואתה תגלה בעצמך."

❖ "אתה לא יכול לתכנן את הדרך שבה התרגול שלך יתקדם. לתודעה יש צעדים ושלבים משלה, עליך לתת לתרגול להתקדם בהתאם לצעדים האלו. זוהי הדרך היחידה שבה תוכל להשיג תוצאות אמיתיות. אם לא תעשה זאת, אתה תהפוך לאַרְהַנְט¹⁹ אפוי למחצה."

❖ "אל תכתוב יומן אישי על חוויות המדיטציה שלך. אם תעשה את זה, אתה תתחיל לתרגל מדיטציה כדי להגיע לחוויה כזו או אחרת, כדי שתוכל לכתוב עליה ביומן שלך. כתוצאה מכך, לא תישאר עם דבר מלבד המחשבות והתפיסות שפברקת²⁰."

❖ חלק מהאנשים מפחדים למדוט יותר מדי ברצינות מכיוון שהם חוששים שהם ישתגעו, אבל כמו שאג'אהן פואנג אמר פעם, "אתה חייב להשתגע אחר המדיטציה אם אתה רוצה למדוט היטב, ובנוגע לכל הבעיות שעלולות להופיע, תמיד ישנן דרכים לפתור אותן. הדבר המפחיד באמת הוא לא למדוט מספיק כדי לאפשר לבעיות לצאת החוצה ולהתאוויר מלכתחילה."

❖ "אנשים אחרים יכולים ללמד אותך רק את שכבת העור החיצונית, אבל באשר למה שנמצא עמוק יותר, בפנים, רק אתה יכול לקבוע את הכללים עבור עצמך. אתה חייב להציב את הגבול, להיות קשוב, לעקוב כל הזמן אחרי מה שאתה עושה. זה כמו שישנו מורה שעוקב אחריך, כשאתה בפומבי עם אנשים אחרים וגם כשאתה רק עם עצמך. מתבונן בך, אומר לך מה לעשות ומה לא לעשות, מוודא שאתה נשאר בתלם. אם אין לך סוג כזה של מורה בתוכך, התודעה בהכרח תסטה מהדרך ותגרום לנזק - תגנוב מחנויות בכל רחבי העיר."

❖ "התמדה מגיעה מהחלטיות ואמונה, יכולת ההבחנה²¹ מגיעה מלהיות קשוב."

❖ "התמדה בתרגול היא עניין של התודעה ולא של התנוחה שלך. במילים אחרות, לא משנה מה אתה עושה, שמור על המיינדפולנס שלך

רציף ואל תאפשר לו למעוד. לא משנה מהי הפעילות שאתה מבצע, וודא שהתודעה נשארת עם עבודת המדיטציה שלה."

❖ "כאשר אתה רק מודט מתחיל לוקח לתודעה זמן רב להירגע, אבל אז, ברגע שהתרגול מסתיים, אתה קם תיכף ומיד חורק את תחושת הרגיעה הזו לפח. זה כמו לטפס באיטיות על סולם, צעד אחר צעד אל הקומה השנייה, ואז לקפוץ מהחלון."

❖ אישה אחת, שעבדה כקצינה בצבא, ישבה במדיטציה עם אג'אהן פואנג בואט מאקווט עד שנראה שהתודעה שלה הייתה מלאת שמחה וקורנת במיוחד. אבל כאשר חזרה לביתה, במקום לנסות לשמר את המצב התודעתי הזה, היא ישבה והקשיבה למצוקות של חברתה עד שגם היא התחילה להרגיש מדוכאת. כמה ימים לאחר מכן היא חזרה לואט מאקווט וסיפרה לאג'אהן פואנג מה קרה.

הוא השיב, "לקחת זהב והחלפת אותו בעבור צואה."

❖ תלמידה אחרת נעלמה למשך כמה חודשים וכאשר חזרה אמרה לאג'אהן פואנג, "לא הגעתי מכיוון שהבוס שלי שלח אותי ללימודי ערב למשך הסמסטר אז לא היה לי זמן למדוט. אבל עכשיו, שהקורס הסתיים, אני לא רוצה לעשות דבר מלבד למדוט – לא לעבוד, לא ללמוד, רק לאפשר לתודעה להיות שקטה."

היא חשבה שהוא יהיה שמח ושבע רצון לשמוע עד כמה היא עדיין נחושה לתרגל מדיטציה, אבל הוא אכזב אותה ואמר, "את לא רוצה לעבוד? זה נחשב למזהם של התודעה, נכון? מי אמר שאנשים לא יכולים לעבוד ולתרגל מדיטציה באותו הזמן?"

❖ "לתרגל מדיטציה זה לא עניין של להפוך את התודעה לריקה, אתה יודע. זה הכרחי שתהיה לתודעה עבודה לעשות. אם תהפוך את התודעה לריקה אז כל דבר – טוב או רע – עלול לקפוץ לתוכה. זה כמו להשאיר את דלת הכניסה של הבית שלך פתוחה. כל דבר יוכל להגיע ולהיכנס פנימה ללא הפרעה."

❖ תלמידה צעירה, שעבדה כאחות, תרגלה מדיטציה במשך כמה ימים רצופים עם אג'אהן פואנג ובסופו של דבר שאלה אותו, "מדוע התרגול של היום לא מוצלח כמו התרגול של אתמול?"

הוא ענה: "למדוט זה כמו ללבוש בגדים. היום את לובשת לבן, מחר אדום, צהוב, כחול, וכך הלאה. עלייך להמשיך לשנות את הבגדים. את לא יכולה ללבוש את אותם הבגדים כל הזמן. לא משנה מהו הצבע שאת לובשת, פשוט הֵיי מודעת לכך. אל תהיי בדיכאון או תתרגשי בקשר לכך."

❖ כמה חודשים לאחר מכן, אותה אחות ישבה במדיטציה כאשר הופיעה תחושה של שלום ובהירות בתודעתה שהפכה לאינטנסיבית כל כך, עד שחשבה שלעולם לא יהיה לה מצב רוח רע שיחדור שוב אל תוך תודעתה. אבל כמובן שמצבי רוח רעים חזרו בסופו של דבר, בדיוק כמו מקודם.

כאשר סיפרה על כך לאג'אהן פואנג הוא אמר, "לטפל בתודעה זה כמו לגדל ילד. תמיד יהיו ימים רעים וגם ימים טובים. אם את רוצה רק את הטובים את תכנסי לצרות. עלייך להיות ניטרלית: אל תיפלי בפח ותאמיני לטוב או לרע."

❖ "כאשר המדיטציה מתקדמת היטב, אל תתרגש. כאשר היא לא מתקדמת היטב, אל תהיה מדוכא. פשוט הֵי ערני ושים לב כדי שתוכל לראות מדוע היא טובה, מדוע היא לא טובה. אם תהיה מסוגל להיות חד אבחנה, לא יחלוף זמן רב עד שהמדיטציה שלך תהפוך למיומנות."

❖ "הכול תלוי בכוחות ההבחנה שלך. אם הם גסים ומרושלים, לא תקבל דבר מלבד תוצאות גסות ומרושלות, ולא תהיה תקווה לתרגול המדיטציה שלך להתקדם."

❖ יום אחד, אישה צעירה ישבה במדיטציה עם אג'אהן פואנג והיה נראה שהדברים מתנהלים היטב. התודעה שלה הייתה בהירה ורגועה, והיא יכלה למדוט על האלמנטים בגופה כפי שאג'אהן פואנג אמר לה, צעד אחר צעד ללא בעיות כלל. אבל יום לאחר מכן, שום דבר לא הסתדר.

אחרי שתרגול המדיטציה הסתיים, הוא שאל אותה, "איך הלך לך היום?"

היא ענתה, "אתמול הרגשתי כאילו שאני חכמה, והיום אני מרגישה שאני טיפשה."

אז הוא המשיך ושאל: "האם האישה החכמה והאישה הטיפשה הן אותה האישה או לא?"

❖ תלמידה הגיעה כדי להתלונן לאג'אהן פואנג שהיא כבר מתרגלת שנים ועדיין לא קיבלה דבר מהתרגול.

תשובתו המיידית: "את לא מתרגלת כדי 'לקבל' משהו. את מתרגלת כדי לשחרר."

❖ התופרת, מספר חודשים לאחר שהתחילה לתרגל מדיטציה עם אג'אהן פואנג, אמרה לו שהתודעה שלה מרגישה מבולגנת יותר מאשר לפני שהתחילה לתרגל.

"כמובן שהתודעה מרגישה ככה", הוא אמר לה. "זה כמו הבית שלך. אם תעשי פוליש ותבריקי את הרצפה מדי יום, לא תוכלי לסבול לראות אפילו כמות קטנטנה של אבק עליה. ככל שהבית נקי יותר, כך תוכלי לראות את האבק בקלות רבה יותר. אם תפסיקי להבריק את התודעה תוכלי להניח לנושא ולישון בתוך הבוץ ללא נקיפות מצפון כלל, אבל כשאת מרגילה את התודעה לישון על ריצפה מבריקה, אז גם אם יהיה על הרצפה גרגר אחד של אבק את תהיי מוכרחה לטאטא אותו. את לא תוכלי לסבול את הבאלגן."

❖ "להתרגש מחוויות המדיטציה של אנשים אחרים זה כמו להתרגש מעושרם של אנשים אחרים. מה אתה מרוויח מכך? במקום זאת, הקדש תשומת לב לפיתוח של עושר משלך."

❖ "כוונה טובה וחמלה, אם הן לא מגובות על ידי יציבות מנטלית, עלולות לגרום לך לסבול. לכן את זקוקה ליציבות המנטלית של ג'אהנה כדי להפוך אותן למושלמות."

❖ "הריכז שלך צריך להיות ריכז נכון: בדיוק נכון, במידה הנכונה, כל הזמן. לא משנה מה אתה עושה – יושב, עומד, הולך, שוכב – אל תאפשר שיהיו בו עליות ומורדות."

❖ "ריכוז: עליך ללמוד כיצד לבצע אותו, כיצד לשמר אותו וכיצד לעשות בו שימוש."

❖ "ברגע שאתה יכול לתפוס את התודעה, היא תישאר בהווה בלי לחמוק אל העבר או העתיד. זה הזמן שבו תוכל לגרום לה לעשות את כל מה שאתה רוצה."

❖ "כאשר אתה מגיע למצב שבו אתה יכול לתפוס את המדיטציה, זה כמו עפיפון שסוף סוף תופס את הרוח. הוא לא ירצה לרדת מטה."

❖ ערב אחד, אחרי מסיבת עבודה בואט דהמהסאטהיט, אג'אהן פואנג לקח את תלמידיו ותלמידותיו שאינם נזירים מעלה אל המקדש כדי למדוט. אחת הנשים הרגישה מותשת מכל העבודה, אבל הצטרפה ותרגלה מדיטציה בכל זאת, מתוך כבוד אליו. בזמן שישבה שם, המודעות שלה נחלשה יותר ויותר והפכה להיות קטנה יותר ויותר, עד לנקודה בה התלמידה חשבה שהיא עומדת למות.

אג'אהן פואנג עבר לידה במקרה ואמר: "אין צורך לפחד מהמוות. את מתה עם כל נשימה נכנסת וכל נשימה יוצאת".

זה נתן לה את הכוח להתגבר על העייפות שלה ולהמשיך למדוט.

❖ "למדוט זה לתרגל למות, כדי שתוכל לעשות את זה נכון."



לנשום

❖ כאשר אבא שלי הגיע לביקור בואט דהמהסאטהיט, שכנעתי אותו לשבת ולמדוט עם אג'אהן פואנג, בזמן שאני שימשתי כמתורגמן. לפני שהתחלנו, אבי שאל אם העובדה שהוא נוצרי עשויה להוות מכשול למדיטציה.

אג'אהן פואנג הבטיח לו שזה לא יהווה מכשול: "אנחנו הולכים להתמקד בנשימה. הנשימה אינה שייכת לבודהיזם, לנצרות או לאף אדם אחר. היא רכוש משותף בכל רחבי העולם, ולכל אחד ואחת יש את הזכות להתבונן בה. אז נסה להתבונן על הנשימה עד שתוכל לראות את תודעתך שלך, ולהכיר את תודעתך שלך. כשתעשה את זה, השאלה לאיזו דת אתה שייך לא תהיה עניין גדול, מכיוון שנוכל לדבר על התודעה במקום לדון על דתות. כך נוכל להבין אחד את השני."

❖ "כאשר אתה עושה משהו בתרגול המדיטציה, יחס אותו לנשימה, מכיוון שהיא הבסיס לכל המיומנות שאנחנו מפתחים."

❖ "לתפוס את התודעה זה כמו לתפוס צלופחים. אם תקפוץ אל תוך הבוץ ותנסה לאחוז בהם, הם יחמקו לכל הכיוונים. אתה חייב למצוא משהו שהם אוהבים – כמו למשל כשאנשים לוקחים כלב מת, מניחים אותו בצנצנת חרס גדולה ואז קוברים אותה בתוך הבוץ. תוך זמן קצר הצלופחים כולם שוחים ומגיעים מרצונם החופשי אל תוך הצנצנת כדי לאכול את הכלב, ואז כל מה שעליך לעשות הוא להניח את היד שלך על הפתח שלה וזהו זה – תפסת את הצלופחים שלך."

אותו דבר בנוגע לתודעה. עליך למצוא משהו שהיא אוהבת. אז הפוך את הנשימה להכי נוחה שתוכל, עד לנקודה בה היא מרגישה טוב ברחבי הגוף כולו. התודעה תרגיש בנוח ותגיע מרצונה החופשי, ואז יהיה קל לתפוס אותה."

❖ "עליך להכיר את הנשימה בכל הזמנים, בכל המצבים. אם תעשה את זה, יהיה לך אושר. המצב האנושי, המצב השמימי וניבאנה²² – כולם נמצאים כאן, בנשימה. אם תסחף אחר דברים אחרים, האושר יחמוק מבין אצבעותיך. אז אתה צריך להתבונן בנשימה הנכנסת ובנשימה היוצאת בכל הזמנים. שים לב כיצד היא מסתדרת – אל תשאיר אותה לדאוג לעצמה.

כשתכיר את אורחות חייה של הנשימה – לשבת, לעמוד, ללכת, כולם – אז תוכל להשיג את מה שאתה רוצה ממנה. הגוף יהיה קליל, והתודעה תהיה נינוחה. מאושרת בכל הזמנים, בכל המצבים."

❖ "אתה יודע, הנשימה יכולה לקחת אותך כל הדרך אל ניבאנה."

❖ "הצעד הראשון הוא פשוט להתבונן בנשימה כפי שהיא. אתה לא חייב להתעסק איתה יותר מדי. פשוט חשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת, ו-"דהו" עם הנשימה היוצאת. "בוד" נכנסת, "דהו" יוצאת. אל תאלץ את הנשימה או את התודעה, להיכנס לטרנס. פשוט שמור על התודעה עם הנשימה, בתשומת לב, עם כל נשימה."

❖ "איך אתה משתמש בכוחות ההתבוננות שלך כדי להכיר את הנשימה? שאל את עצמך: האם אתה מכיר את הנשימה? האם הנשימה שם? אם אתה לא יכול להבחין אם הנשימה אמיתית, המשך להתבונן, עד שהיא תהיה שם בבירור. זה לא סוד גדול. היא תמיד אמיתית, תמיד שם.

הדבר החשוב הוא האם אתה אמיתי או לא. אם אתה אמיתי, פשוט המשך בכך. זה כל העניין. המשך להיות אמיתי, להיות כנה במה שאתה עושה, והמדיטציה שלך תתקדם. היא תתחזק בהדרגה והתודעה תהפוך להיות שקטה. פשוט היה ברור בנוגע למה שאתה עושה. שלא יהיו לך ספקות.

אם אתה יכול להטיל ספק אפילו בנשימה שלך, אז זה לא משתמע לשתי פנים: אתה תטיל ספק בכל דבר. לא משנה מה יקרה, אתה לא תהיה בטוח לגבי זה. אז הִיָּה כנה וישיר בכל מה שאתה עושה, מכיוון שכל הדברים תלויים באם אתה כנה או לא."

❖ "ברגע שהתודעה נשארת עם הנשימה, אתה לא חייב לחזור על בודדהו בתודעה. זה כמו לקרוא לתאו המים שלך - ברגע שהוא מגיע, מדוע להמשיך ולקרוא בשמו?"

❖ "הפוך את התודעה ואת הנשימה לדבר אחד. אל תיתן להן להיות שניים."

❖ "אל תהיה כמו עמוד שעומד בבוץ. ראית פעם עמוד עומד בבוץ? הוא מתנדנד קדימה ואחורה ואף פעם לא מסוגל לעמוד ביציבות. לא משנה מה אתה עושה, היה יציב וממוקד רק בדבר שאתה עושה. כשאתה מתמקד בנשימה: הפוך את התודעה לאחת עם הנשימה, כמו עמוד שעומד ביציבות בתוך סלע מוצק."

❖ "תפוס את הנשימה כמו שנמלה אדומה נושכת: גם אם תמשוך בגוף של הנמלה עד שהוא יתנתק מראשה, למרות זאת, הראש עדיין ימשיך לנשום ולא ישחרר."

❖ כאשר שמעתי לראשונה את אג'אהן פואנג מדבר על "לתפוס" את הנשימה לא הבנתי אותו. הייתי מכווץ את הגוף שלי כדי לתפוס אותה, אבל זה רק היה גורם לי להרגיש עייף ולא שליו. אז יום אחד כאשר נסעתי באוטובוס לואט מאקווט, ישבתי בריכח וגיליתי שאם אני מאפשר לנשימה לנוע במסלולה הטבעי זה מרגיש הרבה יותר נוח, והתודעה אינה בורחת מהנשימה.

כאשר הגעתי לואט מאקווט, כמו אדם מערבי טיפוס, הערתי לאג'אהן פואנג בקשר לכך, "למה אתה אומר לתפוס את הנשימה? ככל שאתה תופס את הנשימה ואוחז בה, כך היא מרגישה פחות נוחה. צריך לאפשר לה לנוע בטבעיות."

הוא צחק ואמר: "זה לא מה שהתכוונתי. הכוונה ב'לתפוס' אותה היא להישאר איתה, לעקוב אחריה ולוודא שאתה לא נודד ממנה. אתה לא צריך ללחוץ עליה, להפעיל עליה כוח או לשלוט בה. לא משנה כיצד הנשימה מתנהגת, פשוט המשך להתבונן בה."

❖ "תגיע עד למצב שבו אתה באמת מכיר את הנשימה, לא שאתה רק מודע אליה."

❖ "להתבונן בנשימה זו הסיבה, העונג שעולה ומופיע מכך הוא התוצאה. התמקד ככל שאתה יכול בסיבה. אם תתעלם מהסיבה ותיסחף אחר התוצאה, התוצאות יאזלו ואתה תמצא את עצמך ללא דבר."

❖ "כשאתה מתמקד בנשימה, הערך את עצמך לפי כמות העונג שאתה מרגיש. אם הנשימה וגם התודעה מרגישות נעים, אתה עושה את זה טוב. אם הנשימה או התודעה לא מרגישות בנוח, זה הזמן שבו עליך לעשות שינויים."

❖ "כשאתה מודט, הדבר העיקרי הוא להיות ערני וחד הבחנה. אם אתה לא מרגיש בנוח, שנה את הנשימה עד שהיא תרגיש טוב יותר. אם הגוף מרגיש כבד, חשוב על הפצת הנשימה ברחבי הגוף כדי שהוא ירגיש קל. אמור לעצמך שהנשימה יכולה להיכנס ולצאת מכל הנקבוביות בעור שלך."

❖ "כשספר הנחיות המדיטציה אומר לך להתמקד בתחושות הנשימה בחלקים השונים של הגוף, הכוונה היא להתמקד בכל התחושות השונות שכבר נמצאות שם, בתוך הגוף."

❖ "הנשימה יכולה להיות מקום למנוחה לתודעה או שהיא יכולה להיות הנושא שעליו התודעה מהרהרת באופן אקטיבי. כשהתודעה לא מוכנה להתיישב, להירגע ולהיות שקטה, זה סימן שהיא רוצה קצת התעמלות. אז תן לה לעבוד. אנחנו גורמים לה לסרוק את הגוף ולהרהר על תחושות הנשימה בחלקים השונים, לראות מה היחס שלהן לנשימה הנכנסת ולנשימה היוצאת - כדי לראות היכן האנרגיה זורמת בחופשיות והיכן היא חסומה."

אבל וודא שהתודעה לא נודדת החוצה מהגוף. שמור עלייה בתוך הגוף, מסתובבת סביב בְּפָּנִים, ואל תיתן לה להפסיק עד שהיא מתעייפת. ברגע שהתודעה מתעייפת, תוכל למצוא מקום שבו היא יכולה לנוח והיא תישאר שם בלי שתצטרך לאלץ אותה."

❖ "הפוך את הנשימה לסמיכה, ואז חשוב שהיא מתפוצצת כדי למלא את הגוף כולו."

❖ אג'אהן פואנג אמר פעם לתלמיד שאהב להישאר בכושר מדי יום בעזרת יוגה והתעמלות אירוביות: "השתמש בנשימה כדי להישאר בכושר במקום זאת. שב במדיטציה והפץ את הנשימה ברחבי הגוף, לכל החלקים. התודעה תהיה מאומנת והגוף יהיה חזק, בלי לקשור אותו כמו חבל או לאלץ אותו לקפוץ ולדלג."

❖ נזירה שתרגלה מדיטציה עם אג'אהן פואנג סבלה מבריאות לקויה מאז שהייתה ילדה ותמיד חלתה במחלה כזו או אחרת. אג'אהן פואנג אמר לה: "בכל בוקר כשאת מתעוררת שבי ותרגלי מדיטציה כדי לעשות לעצמך בדיקה פיזית, בשביל להבחין היכן הכאבים והמכאובים נמצאים. לאחר מכן, השתמשי בנשימה כדי לטפל בהם. הכאבים החזקים יהפכו לקלים יותר; הכאבים הקלים יותר ייעלמו."

אבל אל תעשי מזה עניין גדול, בין אם הכאבים נעלמים או לא. המשיכי לבדוק את הגוף ולעבוד עם הנשימה לא משנה מה קורה, מכיוון שהדבר החשוב הוא שאת מאמנת את המיינדפולנס שלך להישאר עם הגוף, עד לנקודה בה הוא יהיה חזק מספיק כדי להתעלות מעל ומעבר לכאב."

❖ "התאם את הנשימה עד שהיא מכווננת בשלמות. אם אתה רואה אור בהיר, הכנס אותו אל תוך הגוף ותן לו להתפוצץ כלפי חוץ אל כל הנקבוביות. התודעה תהיה שקטה. הגוף חסר משקל. אתה תרגיש לבן ובוהק בכל מקום, והלב שלך יהיה נינוח."

❖ "כאשר הנשימה ממלאת את הגוף, זה כמו מים שממלאים צנצנת עד סופה. למרות שאתה עשוי לנסות למזוג עוד מים לתוכה, זאת הקיבולת המרבית שלה. היא מלאה בדיוק במידה הנכונה, כפי שהיא לכשעצמה."

❖ "מדיטציה זקוקה לעונג ולהתעלות הנפש²³ – תחושה של מלאות בתודעה ובגוף – כשמן הסיכה שלה. אחרת התרגול נהיה תפל."

❖ "כאשר אתה מודט, עליך לשחרר בהדרגה. כמו טיסה אל החלל החיצון: קפסולת החלל חייבת לשחרר את המבערים לפני שהיא תוכל להגיע לירח."

❖ כשהתודעה באמת נמצאת במקום אתה יכול להניח לנשימה והתודעה לא תנדוד לשום מקום. זה כמו לשפוף מלט: אם המלט לא התמצק, אתה לא יכול לפרק את תבניות העץ שמייצבות אותו במקום. אבל ברגע שהמלט התמצק הוא יישאר במקום שבו הוא נמצא בלי שום צורך בתבניות כלל."

❖ "פזר את הנשימה כך שהגוף והתודעה מרגישים כל כך קלילים, עד שאין תחושה של הגוף כלל – רק המודעות עצמה. התודעה תהיה בהירה כמו מים צלולים ונקיים. תוכל להסתכל מטה על פני המים ולראות את פניך – אתה תהיה מסוגל לראות מה מתרחש בתודעה שלך."

❖ "כשהנשימה מלאה ושקטה, הנח לה. לאחר מכן חשוב על כל אחד מהיסודות האחרים בגוף – אש, מים ואדמה – אחד אחר השני. כאשר כולם ברורים אתה מצרף אותם יחד, כלומר מאזן אותם עד שהגוף אינו חם מדי, קר מדי, כבד או קל מדי: בדיוק נכון בכל המובנים. כעת, אתה מניח לכך ונשאר עם יסוד החלל – תחושה של ריקות. כשאתה מיומן בלהישאר עם חלל, התבונן על מה שאומר "חלל". זאת הנקודה בה אתה מפנה את המודעות אל עצמה, אל יסוד ההכרה. ברגע שהתודעה הופכת להיות אחת בצורה כזו, אתה יכול להניח לאחדות ולראות מה נשאר."

לאחר מכן אתה מתרגל כיצד להיכנס ולצאת מהשלבים השונים עד שאתה מיומן בכך, ויכול להבחין בכל מצבי התודעה בזמן שאתה עושה את זה. זאת הנקודה בה יכולת ההבחנה תתחיל להופיע."

❖ "כשאתה חוקר את התודעה והגוף שלך, ומנסה להכיר את עצמך, עליך להתחיל עם ששת האלמנטים. אתה מפרק אותם ומרכיב אותם בחזרה יחד, כמו כשאתה לומד את ה – א', ב' וכיצד להפוך אותן למילים. לאחר זמן מה תוכל להרכיב כל מילה שתמצא."

❖ "קח את הזמן כדי לוודא שהבסיס הזה מוצק. ברגע שהוא מוצק, זה לא משנה כמה קומות תבנה עליו, הם יתרוממו מעלה במהירות ויישארו במקום."

❖ "אם היית אומר שזה קל, אז כן, זה קל. אם היית אומר שזה קשה, זה קשה. הכול תלוי בך."

❖ "הצעדים הבסיסיים של תרגול מדיטציית הנשימה, שאג'אהן לי תיאר בשיטה השנייה שלו הם רק הקווים הכלליים של התרגול. באשר לפרטים הקטנים, אתה תצטרך להשתמש ביכולת ההמצאה שלך כדי למצוא וריאציות וחלופות בגרסה הכללית שהוא הציג – וריאציות וחלופות שמתאימות לחוויות שלך. ככה תתחיל לראות תוצאות."

❖ "אם אתה נתקל בקשיים בתרגול הריכוז שלך, בדוק מה אתה עושה ביחס לשבעת הצעדים של השיטה השנייה. אני שמתי לב שאם מישהו מגיע אליי אדם עם בעיות בריכות, כל מה שעליי לעשות הוא להשתמש באחד משבעת הצעדים. הם בסיסיים לכל תרגול מדיטציה."

❖ "הכתבים אומרים שמדיטציית הנשימה מתאימה לכולם, אבל זה לא כך. רק אם אתה דקדקן תוכל להפיק תוצאות מהתמקדות בנשימה."

❖ מורה מפורסם למדיטציה העביר פעם ביקורת על אג'אהן לי: "למה אתה מלמד אנשים להתמקד בנשימה? על מה יש להתבונן? היא רק נכנסת פנימה ויוצאת החוצה. איך הם יכולים להשיג תובנות מהתבוננות רק על זה?"

אג'אהן לי ענה: "זו שאלה שנובעת מכך שאתה לא יודע כיצד להתבונן."

❖ "אנשים עם יכולת הבחנה יכולים לקחת כל דבר ולעשות בו שימוש מועיל."



חזיונות וסימנים

❖ שנה אחת, כאשר אג'אהן פואנג ביקר רופא סיני בבנגקוק בגלל מחלת העור שלו ושהה בואט אסוקארם, קבוצה של נזירים ומתרגלים שאינם נזירים הגיעו מדי ערב כדי לתרגל איתו מדיטציה. חלק מחברי הקבוצה דיווחו על חיזיון כזה או אחר שהם חוו במהלך תרגול המדיטציה שלהם, ובסופו של דבר אחת מהנזירות התלוננה: "אני יודעת שהתודעה שלי לא בורחת לשום מקום; היא נשארת כל הזמן בדיוק עם הנשימה, אז למה אין לי חזיונות כמו לכל האנשים האחרים?"

אג'אהן פואנג ענה לה: "את יודעת כמה את ברת מזל? לאנשים שיש להם חזיונות, כל מיני דברים - הדבר הזה, הדבר האחר - תמיד מגיעים להפריע לתרגול שלהם. אבל לך אין קארמה ישנה שחוסמת את דרכה של המדיטציה שלך, אז את יכולה להתמקד ישירות על התודעה בלי להסתבך עם דברים חיצוניים כלל."

❖ "אין מה להידהם מאנשים עם חזיונות. חזיונות הם אינם דבר מלבד חלומות. יש חזיונות אמיתיים ויש כחזים. אתה לא באמת יכול לבטוח בהם."

❖ עקרת בית מבנגקוק שתרגלה מדיטציה עם אג'אהן פואנג שמעה כמה מתלמידיו אומרים שמדיטציה ללא חזיונות היא הדרך הישרה. מסתבר שהיו לה חזיונות שכיחים במדיטציה שלה, וכאשר שמעה אותם אומרים זאת דבריהם גרמו לה לתהות מדוע הדרך שלה כל כך מעוקלת ומפותלת.

כאשר שאלה את אג'אהן פואנג לגבי העניין, הוא אמר לה: "כשיש לך הרבה חזיונות במדיטציה שלך זה כמו הרבה שיחים ירוקים, שופעים ופראיים שגדלים בצידי הדרך שלך. בזמן שאת צועדת בדרך, את יכולה ללקט מהם כדי שיהיה לך מה לאכול, ואת תגיעי אל סופה בדיוק כמו כל האנשים האחרים."

באשר לאנשים אחרים, הם עשויים לראות שיחים ירוקים בלי ללקט מהם, או שהם עשויים לא לראות אותם כלל – בגלל שהדרך שלהם עוברת דרך אדמה צחיחה."

❖ "אנשים שמתרגלים ריכז שייכים לאחת משתי קבוצות: אלו שיש להם חזיונות באמצעות העיניים כאשר התודעה שלהם נרגעת, ואלו שיש להם חזיונות באמצעות הגוף. האנשים בקבוצה הראשונה הם אלו שרואים חזיונות של אנשים, חיות וכדומה. לאנשים בקבוצה השנייה אין חזיונות, אבל כאשר תודעתם נרגעת גופם ירגיש, באופן לא רגיל, כבד או קל, גדול או קטן, וכך הלאה. כשהם יתמקדו באלמנטים בגופם הם יבחינו בהם כתחושות: חמימות, קרירות, כבדות, תחושה של מרחב, וכך הלאה.

כשאני מלמד אנשים שיש להם חזיונות באמצעות הגוף כיצד למדוט, אני לא צריך לדאוג להם יותר מדי, מכיוון שאין הרבה סכנות בדרכם – מלבד הסכנה שהם יהפכו למיואשים בגלל שהם לא רואים שקורה משהו במדיטציה שלהם.

לעומת זאת, אני כן דואג לאנשים בקבוצה הראשונה, מכיוון שיש סכנות רבות בדרכם. החזיונות עלולים לגרום להם לקפוץ לכל מיני מסקנות שגויות. אם הם לא ילמדו את הדרך הנכונה להתמודד איתם, הם יתקעו עליהם ולעולם לא יוכלו להגיע אל רמה גבוהה יותר."

❖ "חזיונות, או כל דבר אחר שמופיע במהלך תרגול המדיטציה שלך: זה לא שאתה לא צריך להקדיש להם תשומת לב כלל, מכיוון שלסוגי חזיונות מסוימים יש מסרים חשובים. לכן, כאשר חזיונות כאלו מופיעים, עליך להסתכל על כיצד הם מופיעים, מדוע הם מופיעים, ולאיזו מטרה."

❖ "אנשים שיש להם חזיונות מחזיקים בידם חרב פפיות, אז הם צריכים להיות זהירים. לחזיונות שמופיעים בתרגול יש את התועלות ואת הסכנות שלהם. אז למד כיצד להוציא מהם את התועלות ולהניח לסכנות."

❖ בדרך כלל, אם תלמיד מסוים של אג'אהן פואנג היה רואה חזיון של גופו במדיטציה, אג'אהן פואנג היה גורם לתלמיד לחלק את גופו בחזיון לארבעת האלמנטים – אדמה, מים, רוח, ואש – או ל 32 החלקים הבסיסיים של הגוף, ואז להעלות אותו באש עד שלא היה נשאר ממנו דבר

מלבד אפר. אם אותו החזיון היה חחר ומופיע שוב, אג'אהן פואנג היה גורם לתלמיד להתמודד עם החזיון באותה הדרך, עד שהוא היה הופך להיות זריז בלעשות את זה.

אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג שהייתה נזירה תרגלה מדי יום סוג כזה של מדיטציה, אבל כאשר חילקה את הגוף אל 32 חלקיו והתכוננה להעלות אותו באש, מיד דימוי נוסף של גופה היה מופיע בסמוך לדימוי הראשון. ברגע שהיא התכוננה להעלות באש את הדימוי השני, דימוי נוסף של גופה היה מופיע בסמוך אליו, ואז עוד אחד ועוד אחד, כמו דגים שמסודרים בשורה ומחכים לצלייתם.

כאשר הביטה בהם היא הרגישה מיאוס מהמחשבה על להמשיך להעלות אותם באש, אבל כשהיא סיפרה על תחושת המיאוס שלה לאג'אהן פואנג הוא אמר לה: "כל התכלית בעשייה הזו היא שנרגיש שנמאס לנו, אבל לא שנמאס לנו מהעשייה."

❖ טכניקה נוספת להתמודדות עם דימוי גוף עצמי, שאג'אהן פואנג נהג ללמד את תלמידיו, הייתה להתמקד על כיצד גופם נראה בשבוע הראשון ברחם, ואז בשבוע השני, השלישי, וכך הלאה עד ליום הלידה; לאחר מכן בחודש הראשון, ואז בחודש השני, בשנה הראשונה, השנה השנייה, וכך הלאה לאורך כל הדרך עד הזקנה והמוות.

אישה אחת השתמשה בטכניקה הזו, אבל היא נראתה לה איטית מדי. אז במקום להתמקד במקטעי זמן קצרים, היא התמקדה במקטעי זמן של עשר ועשרים שנים.

כאשר אג'אהן פואנג גילה זאת הוא אמר לה: "את מדלגת על כל החלקים החשובים," ואז חשב על מסגרת חוקים חדשה: "דמייני את הראש שלך ואז חשבי שאת תולשת ממנו כל שיערה בנפרד ומניחה אותה בכף ידך. ראי כמה שערות את מצליחה לתלוש ואז שתלי אותן חזרה בראשך, שיערה אחר שיערה. אם לא סיימת לעשות את זה, אל תעזבי את המדיטציה עד שאת מסיימת. אם את רוצה לתלוש את השערות בצרורות, זה בסדר, אבל עליך לשתול אותן חזרה שיערה אחר שיערה. את חייבת לרדת לפרטים הקטנים אם את רוצה להפיק תועלת כלשהי מהמדיטציה הזו."

❖ אחת מתלמידיו של אג'אהן פואנג שאל אותו: "למה האינטואיציות שאני מקבל מתרגול הריכז שלי מגיעות בהבזקים כל כך קצרים, בלי לאפשר לי לתפוס את התמונה הכללית?"

הוא ענה: "כאשר מניחים תקליט בפטיפון, המחט חייבת ליצור מגע רציף עם התקליט אם אתה רוצה לשמוע את כל השיר. אם לא תמשיך ליצור מגע באופן רציף, איך תוכל לצפות להבין את הדברים?"

❖ תלמידה אחת ישבה במדיטציה עם אג'אהן פואנג וראתה דמות של אדם מת במהלך הריכז שלה, שביקש ממנה לחלוק איתו חלק מהסגולות שקיבלה בתרגול. זה גרם לה להרגיש מבוהלת, אז היא פנתה לאג'אהן פואנג ואמרה: "יש רוח רפאים שנמצאת לפני, טהאן פהאוו."

"זו לא רוח רפאים," הוא ענה. "זה בן אדם."

"לא, באמת, זו רוח רפאים." היא התעקשה.

"אם זו רוח רפאים," הוא אמר, "אז את רוח רפאים. אם תראי אותו כבן אדם, אז גם את תוכלי להיות בת אדם."

❖ לאחר המקרה, הוא אמר לה לשלוח מחשבות של כוונות טובות אם היא רואה דבר כזה שוב והדמות תעזוב. מהנקודה הזו ואילך זה מה שהיא עשתה, בו ברגע, בשנייה שהיא ראתה דמות של אדם מת במדיטציה שלה.

כאשר אג'אהן פואנג גילה זאת, הוא לימד אותה: "חכי רגע. אל תמהרי כל כך להיפטר מהם. קודם הסתכלי באיזה מצב הם נמצאים, ואז שאלי אותם איזו קארמה הם עשו שגרמה להם להפוך להיות ככה. אם תעשי את זה את תתחילי להשיג כמה תובנות אל תוך הדהמה."

❖ כמה שבועות לאחר מכן, לתלמידה היה חזיון של אישה כחושה שמחזיקה ילד קטנטן. האישה לבשה סמרטטים מלוכלכים והילד בכה ללא הרף. התלמידה שאלה את האישה שהופיעה בחזיונה מה היא עשתה שגרם לה להיות כל כך אומללה, והתשובה של האישה הכחושה הייתה שהיא ניסתה לעבור הפלה, אבל כתוצאה מכך גם היא וגם הילד מתו. כאשר שמעה זאת, התלמידה לא יכלה שלא לרחם עליהם. היא שלחה לאישה הכחושה ולילד מחשבות רבות של כוונות טובות, אבל לא נראה שזה הועיל להם כלל מכיוון שהקארמה שלהם הייתה כל כך כבדה.

העניין עצבן את התלמידה, אז היא סיפרה על כך לאג'אהן פואנג. הוא ענה: "בין אם הם יכולים לקבל את עזרתך או לא, זה עניינם ולא עניינך. לאנשים שונים יש קארמה שונה ולחלקם לא ניתן לעזור, לעת עתה. את נותנת את מה שאת יכולה, אבל את לא צריכה לחזור ולהגיש שאילתה רשמית בנוגע לאיך בסופו של דבר הדברים הסתדרו. עשי את חובתך והניחי לעניין. הם מבקשים עזרה, את נותנת את מה שאת יכולה. הם מופיעים ומתגלים עבורך כדי שתלמדי על התוצאות של קארמה. זה מספיק. ברגע שאת מסיימת, חזרי שוב אל הנשימה."

❖ התלמידה המשיכה לפעול על פי הנחיותיו של אג'אהן פואנג עד שיום אחד עלתה בה המחשבה, "אם אמשיך לתת, לתת ולתת, האם יישאר לי משהו בשביל עצמי?"

כאשר היא סיפרה על הספקות שלה לאג'אהן פואנג, הוא הסתכל עליה במבט חסר הבעה לרגע ואז אמר: "את ממש מסוגלת להיות צרת לב כשאת רוצה להיות כזו, נכון?" בהמשך הוא הסביר: "כוונה טובה היא לא דבר פיזי, כמו כסף, כזה שאם תתני ממנו עוד ועוד יישאר לך פחות. היא דומה יותר לנר דולק שאת מחזיקה בידך. אדם אחד מבקש ממך להדליק את הנר שלו מלהבת הנר שלך, אישה אחרת מבקשת ממך להדליק את שלה. ככל שתדליקי יותר נרות כך יהיה מואר ובהיר יותר לכולם – כולל לך."

❖ זמן מה עבר מהמקרה ויום אחד לתלמידה היה חיזיון של אדם מת שמבקש ממנה להגיד לילדיו ולנכדיו לעשות מעשים טובים, בדרכים כאלו ואחרות, ולהקדיש עבורו את הסגולות שנובעות מהמעשים האלו.

כאשר התלמידה עזבה את המדיטציה היא ביקשה רשות ללכת וליידע את ילדיו של האדם המת, אבל אג'אהן פואנג אמר, "בשביל מה? את לא דוור. גם אם היית, לאיש המת אין כסף כדי לשלם לך משכורת. איזו הוכחה יש לך לתת לילדים שלו שאת אומרת את האמת? אם הם יאמינו לך, את תיסחפי ותחשבי שאת איזו מתקשרת מיוחדת. לאן שלא תלכי את תמשיכי לחייך חיוך קטן לעצמך. ואם לא יאמינו לך, את יודעת מה הם יגידו, נכון?"

"מה טהאן פהאוו?"

"הם יגידו שאת משוגעת."

❖ "יש חזיונות אמיתיים ויש חזיונות שקריים. אז בכל פעם שאתה רואה אחד, שב בדממה והתבונן בו. אל תיתן לו למשוך אותך ולגרום לך ללכת אחריו."

❖ "רצוי שתתבונן בחזיון כמו שאתה מתבונן בטלוויזיה: רק התבונן בו, בלי להישאב אל תוך המקלט."

❖ חלק מתלמידיו של אג'אהן פואנג היו רואים חזיונות, שלהם או של חבריהם בגלגולי חיים קודמים, ומאוד מתרגשים מהחזיונות האלו.

כאשר דיווחו על החזיונות שלהם לאג'אהן פואנג הוא נהג להזהיר אותם: "אתם עדיין קשורים אל העבר? כן? אם אתם עדיין קשורים אליו, אתם שוטים. חוויתם לידה ומוות במשך אין ספור עידיני עידינים. אם הייתם אוספים את עצמות גופכם מחייכם הקודמים ועורמים אותן יחד, ערמת העצמות הייתה גבוהה יותר מהר סומרו. כמות המים בכל האוקיינוסים היא קטנה יותר מהדמעות שירדו מעיניכם עקב כל הייסורים, קטנים וגדולים, שעברתם. אם תהרהרו על כך עם יכולת הבחנה אמיתית, אתם תרגישו מפוכחים בנוגע למצבי הוויה ולא תמצאו יותר עונג בלידה. התודעה שלכם תכוון היישר אל ניבאנה."

❖ ב-1976 אג'אהן פואנג השיג כמות גדולה של תלמידים חדשים. אחת מהן תהתה ושאלה את עצמה במהלך המדיטציה שלה מדוע. התשובה שהגיעה אליה, במדיטציה, הייתה שאג'אהן פואנג הביא לעולם ילדים רבים בגלגולי חייו הקודמים וכעת כולם נולדו שוב כתלמידיו.

כאשר עזבה את המדיטציה, התלמידה שאלה אותו מדוע היו לו כל כך הרבה ילדים. היא חשבה שיגיד לה שבעבר הוא היה מלך עם הרמון גדול של נשים, אבל במקום זאת הוא אמר: "ככל הנראה הייתי דג בים. מי יודע כמה ביצים הטלתי בכל השרצה."

❖ ערב אחד, תלמידה שהייתה מורה בבית ספר מדטה בביתה והתחילה להזכר בגלגולי חייה הקודמים, הרחק אל העבר, כל הדרך עד לתקופתו של המלך אֶשוקה. בחזיון שלה היא ראתה את המלך אשוקה מכה ללא רחמים את אביה, עקב עבירה משנית על כללי הנימוס שהיו מקובלים בארמון. למחרת בבוקר היא הלכה לספר לאג'אהן פואנג על

החזיון שלה, זה היה ברור שהיא עדיין זועמת על המלך אשוקה בגלל מה שהיא ראתה אותו עושה לאביה.

אג'אהן פואנג לא אישר או הכחיש את אמיתות חזיונה. במקום זאת הוא התייחס אל הכעס שלה בהווה: "את סוחבת את הטינה הזו במשך יותר מ-2,000 שנים, להיכן היא מובילה אותך? לכי ובקשי ממנו סליחה בתודעה שלך, והביאי את הכעס הזה לידי סיום."

❖ "טוב שרוב האנשים לא יכולים לזכור את גלגולי חייהם הקודמים. אחרת הדברים היו מסובכים הרבה יותר ממה שהם עכשיו."

❖ אישה אחת תרגלה מדיטציה לבדה בביתה, עוד בטרם הייתה תלמידה של אג'אהן פואנג, וחזיון של משפט – שנראה דומה לפאלי אבל לא זהה – הופיע במדיטציה שלה. התלמידה רשמה את המשפט על דף נייר, הלכה מואט לואט ושאלה נזירים שונים לתרגם עבורה את המשפט. אף אדם לא הצליח לתרגם אותו, עד שפגשה בנזיר שאמר לה שהמשפט כתוב בשפה של ארהנטים ורק ארהנט יכול להבין את הכתוב בו. בהמשך הייתה לו את החוצפה לתרגם עבורה את המשפט, ולאחר מכן הוא אמר לה להביא לו משפטים נוספים שהיא מקבלת מהחזיונות שלה ושהוא יתרגם גם אותם.

היא לא לגמרי השתכנעה מדברי הנזיר וכשפגשה לראשונה את אג'אהן פואנג סיפרה לו על כך. התגובה שלו: "מה? שפת ארהנט? התודעה של ארהנטים היא מעל ומעבר למוסכמות. איזה סוג של שפה תהיה לתודעה שכזאת?"

❖ "ברוב המקרים, אנשים לא מעוניינים באמת. הם מעדיפים מעשיות במקום זאת."

❖ היו מקרים בהם חלק מתלמידיו של אג'אהן פואנג היו משיגים ידע מסוג כזה או אחר מהחזיונות שלהם, נסחפים אחריו, ועדיין הוא לא היה מוכיח אותם על כך.

יום אחד התופרת שאלה את אג'אהן פואנג מדוע הוא אינו מזהיר אנשים כאלו, ואומר להם שהתרגול שלהם מאבד כיוון. הוא אמר לה: "עליך לראות כמה הם בוגרים. אם הם באמת בוגרים אפשר להגיד להם את זה ישירות. אם התודעה שלהם עדיין ילדותית את צריכה לתת להם לשחק

לזמן מה, כמו ילד עם צעצוע חדש. אם את יותר מדי נוקשה איתם, הם עלולים להתייאש ולוותר לחלוטין. כשיתבגרו הם לבטח יתחילו לראות בעצמם מה ראוי והולם, ומה לא."

❖ "אל תתעסק עם העבר או העתיד כלל. הישאר רק בהווה – זה מספיק. ולמרות שההווה הוא המקום שבו אתה אמור להישאר, אתה לא אמור להיתפס ולהיאחז בו. אז למה אתה חושב שאתה אמור להיתפס ולהיאחז בעבר ובעתיד, אם אתה אפילו לא אמור להישאר בהם?"

❖ "בשביל מה לך להאמין לחזיונות של אחרים, אם אתה יודע שאתה לא צריך להאמין אפילו לחזיונות שלך?"

❖ "אם אתה לא יכול להניח לחזיונות שלך, לעולם לא תשיג שחרור."

❖ אחד מתלמידיו של אג'אהן פואנג שאל אותו: "כאשר אתה רואה משהו בחזיון, איך אתה יכול לדעת אם הוא אמיתי או שקרי?"

תשובתו: "גם כאשר הוא אמיתי, הוא אמיתי רק במובן הקונבנציונלי. אתה חייב להביא את התודעה שלך אל מעבר לאמת וגם אל מעבר לשקר."

❖ "המטרה של התרגול היא להפוך את הלב לטהור. כל הדברים האחרים הם רק משחקים ושעשועים."

מודעות נכונה

❖ "לא משנה מה אתה חווה, פשוט היה מודע לכך. אתה לא חייב לקחת את זה על עצמך. ללב הראשוני אין מאפיינים. הוא מודע לכל הדברים. אבל ברגע שדברים יוצרים מגע, מבפנים או מבחוץ, הם גורמים למעידה במיינדפולנס. כתוצאה מכך אנחנו מניחים למודעות, שוכחים את המודעות לכשעצמה ולוקחים על עצמנו את כל המאפיינים של הדברים שהגיעו לאחר מכן. לאחר מכן אנחנו פועלים בתואם איתם – הופכים לשמחים או עצובים. מה שלא יהיה. הסיבה שאנו מתנהגים כך היא משום שאנו לוקחים אמיתות שגרתיות ונאחזים בהן בחזקה.

אם אנחנו לא רוצים להיות תחת ההשפעה שלהן, עלינו להישאר עם המודעות הראשונית בכל הזמנים. זה דורש מידה נכבדה של מיינדפולנס."

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג הרגישה שהעולם לא מתייחס אליה כראוי, אז היא פנתה אליו להתייעצות.

הוא אמר לה: "על מה לך להרגיש שמתייחסים אלייך בצורה לא ראויה? את זו שמושפעת ומתנוודדת הלוך וחזור, לכאן ולשם, בתגובה לאירועים שפגעו בך. זה הכול. הרהרי במה שקורה ואת תראי שהתודעה היא משהו נפרד. אירועים מגיעים וחולפים, נכנסים פנימה ויוצאים החוצה. אז מדוע להיות מושפעת מהם?"

שמרי על התודעה שלך בדיוק עם המודעות הפשוטה שהדברים האלה באים ובקרוב הם יחלפו, אז מדוע ללכת אחריהם?"

❖ "מה, באמת, הוא שלך? כאשר תמות לא תוכל לקחת דבר מהדברים האלה איתך, אז למה לבזבז את הזמן בלרצות דבר כלשהו?"

אין דבר שאתה מוכרח לרצות. הפוך את התודעה שלך לשקטה. הפוך אותה לאחת. אתה לא חייב להדאיג את עצמך באשר להישגים שלך או להישגים של אנשים אחרים. פשוט היה מודע. זה מספיק."

❖ "לא משנה מה פוגע בך, אל תאפשרי לזה להיכנס פנימה אל מעבר ל-'מודעת'. אל תאפשרי לזה להיכנס כל הדרך אל תוך הלב."

❖ "כל מה שעלייך לעשות הוא לשמור על תחושת המודעות הפשוטה שלך מוצקה וחזקה, ושום דבר לא יהיה מסוגל להכריע אותך."

❖ "הישאר עם המודעות עצמה בכל הזמנים – מלבד כשאתה ישן. ברגע שאתה מתעורר, הישאר בדיוק עם המודעות, ולא יעבור זמן רב עד שיכולת ההבחנה תופיע."

❖ אישה שתרגלה מדיטציה עם אג'אהן פואנג התחילה להרגיש שהיא מתפצלת לשתי נשים: אחת פועלת ואחת מתבוננת. היא הרגישה כך כאשר ישבה במדיטציה וגם כאשר לא – עד לנקודה בה הרגישה שהיא לא רוצה לשבת במדיטציה כלל, מכיוון שאין כל הבדל בין לשבת ובין לא לשבת.

היא שאלה את אג'אהן פואנג בקשר לכך, והוא אמר לה: "אם את לא רוצה לשבת, את לא חייבת. רק שמרי על התחושה הזו של 'המתבוננת' פעילה בכל הזמנים. לשבת עם עיניים עצומות זו רק מוסכמה. פשוט המשיכי להתבונן."

כאשר התודעה והגוף הופכים להיות נפרדים בצורה כזו, הגוף לא יכול ללחוץ על התודעה. אם הגוף לוחץ על התודעה, התודעה תהיה מוכרחה להיות תחת ההשפעה של מה שמתרחש בגוף."

❖ "מודעות נכונה מוכרחה להיות מזווגת עם הנשימה."

❖ "הכוונה של להיות מודע היא להיות מודע בדיוק כאשר המזהמים מופיעים, כדי לראות את המזהמים ולא לפעול תחת כוחם."

❖ "אין כאן עבר, ואין עתיד. רק ההווה. לא איש, לא אישה, אין שום סימן מכל סוג. אין כלום, אפילו לא אני. כל אני כלשהו שישנו, קיים רק במובן הקונבנציונלי."

❖ "ברגע שהמודעות מוצקה, עליך ללכת מעבר והלאה ממנה."

❖ ב-1978, אחד מתלמידיו של אג'אהן פואנג היה צריך לעבור להונג קונג ולכן הקים שם מרכז מדיטציה קטן. באחד מהמכתבים שלו לאג'אהן פואנג, התלמיד ביקש ממנו לכתוב תיאור כללי קצר של הנקודות העיקריות של התרגול חזו התשובה שקיבל:

"התמקד על כל ששת האלמנטים: אדמה, מים, רוח, אש, חלל ומודעות. כאשר אתה מודע עם כל אחד מהם, צרף אותם יחד לאחד והתמקד בהם, עד שהם הופכים להיות יציבים וחזקים. האנרגיה שלך תאסף יחד, עד שהגוף וגם התודעה ירגישו מלאים. כאשר האלמנטים הפיזיים נמצאים באיזון ובהרמוניה הם יהפכו למלאים, והתודעה תעזוב אותם בעצמה ותפנה אל עבר אחדות. האלמנטים יהיו אחד, התודעה תהיה אחת.

עכשיו, אתה מפנה את תשומת ליבך אל התודעה. התמקד בתודעה עד שתהפוך להיות מודע לחלוטין לגביה. ואז הנח למודעות הזו, ביחד עם כל הידע שהשגת, ולא יישאר דבר. הנח אפילו לאירועים בהווה שאתה מודע אליהם. זה הזמן בו התובנה האינטואיטיבית תתעורר, והמדיטציה מגיעה לסיומה."

❖ לילה אחד, אג'אהן פואנג לקח קבוצה של תלמידים מעלה אל הגבעה בחלקו העליון של מנזר דהמהסאטהיט, כדי לשבת במדיטציה במקדש שנמצא שם. כאשר הם הסתכלו אל עבר הדרום, בחשכה הסמיכה, הם יכלו לראות את האורות הבוהקים של סירות הדיג, רחוק אל תוך הים.

אג'אהן פואנג אמר: "כאשר אתה נמצא על מקום גבוה כזה, אתה יכול לראות הכול."

לדבריו הייתה משמעות מיוחדת עבור אישה אחת שהקשיבה, מכיוון שידעה שהוא אינו מתכוון רק לנוף ממעלה הגבעה.



העמקה

❖ "לכל מה שקורה לך יש את הסיבות שלו. כאשר תהרהר על כך במיומנות עד שתבין את הסיבות, אתה תוכל להתגבר עליו."

❖ "המזהמים שלנו כבר גרמו לנו לסבול די והותר. עכשיו תורינו לגרום להם לסבול."

❖ "יש שני סוגי של אנשים: אלו שאוהבים לחשוב ואלו שלא. כאשר אנשים שלא אוהבים לחשוב מתחילים למדוט, אתה חייב לאלץ אותם להרהר על הדברים. אם לא תאלץ אותם, הם פשוט יתקעו בריכז כמו גזע עץ כרות ולא יתקדמו לשום מקום כלל."

באשר לאנשים שאוהבים לחשוב, הם ממש צריכים להפעיל כוח כדי לגרום לתודעה שלהם להירגע. אבל ברגע שהם ישלטו בריכז, אתה לא חייב לאלץ אותם להרהר. לא משנה מה יעלה ויופיע בתודעה, בוודאות, הם מיד ירהרו עליו."

❖ "יכולת ההבחנה שיכולה להניח למזהמים היא יכולת הבחנה מיוחדת, לא רגילה. היא זקוקה לריכז כבסיס שלה אם היא הולכת להניח להם."

❖ "כדי שתובנה תעלה ותופיע, עליך להשתמש באסטרטגיות שלך. אתה לא יכול להשתמש באסטרטגיות של אנשים אחרים ולצפות לקבל את אותן התוצאות שהם קיבלו."

❖ "כאשר תובנות מופיעות, אל תנסה לזכור אותן. אם הן תובנות אמיתיות, הן יישארו איתך. אם תנסה לשנן אותן הן יהפכו לתוויות ומושגים, ויעמדו בדרכן של תובנות חדשות."

❖ מתרגל מדיטציה מסינגפור כתב פעם מכתב לאג'אהן פואנג שבו תיאר כיצד הוא משתמש בדברי הלימוד של הבודהה בחיי היום יום: בנוגע לכל דבר שעליו התודעה של התלמיד מתמקדת, הוא ינסה לראות אותו כ-לא קבוע, מלא במתח ולא-אני.

אג'אהן פואנג ביקש ממני לכתוב מכתב תגובה, שבו נאמר, "האם הדברים שעליהם התודעה שלך מתמקדת אי פעם אומרים שהם לא קבועים, מלאים במתח ולא-אני? הם אף פעם לא אומרים את זה, אז אל תאשים אותם בצורה כזו.

התמקד במה שמתייג אותם, מכיוון שזהו המקום שבו נמצאת האשמה."

❖ "למרות שיכול להיות שההשקפות שלך נכונות, אם אתה נאחז בהן אתה טועה."

❖ אשתו של קצין בחייל הים התאילנדי תרגלה מדיטציה בביתה כאשר לפתע חשה דחף לבוא בדברים אל אג'אהן פואנג ולנזוף בו. לא משנה כמה היא ניסתה לגרש את המחשבה הזו מהמודעות שלה, היא לא הצליחה.

כמה ימים לאחר מכן היא הלכה לבקש את סליחתו, והוא אמר לה: "התודעה מסוגלת לחשוב מחשבות טובות, אז למה שלא תהיה מסוגלת לחשוב גם מחשבות רעות?"

לא משנה אלה מחשבות התודעה חושבת, פשוט התבונני בה – אבל אם המחשבות אינן טובות, וודאי שאת לא פועלת בתואם איתן."

❖ תלמיד בבית ספר תיכון סיפר שכאשר הוא מתרגל מדיטציה, אם התודעה שלו חושבת מחשבות חיוביות הוא מאפשר להן לחלוף, אבל אם היא חושבת מחשבות רעות הוא עוצר אותן תיכף ומיד.

אג'אהן פואנג אמר לו: "רק התבונן בהן. ראה מי זה שחושב מחשבות טובות ומי זה שחושב מחשבות רעות. המחשבות הטובות והרעות יחלפו מעצמן, מפני שהם נופלות תחת שלושת המאפיינים של חוסר קביעות, מתח ולא-אני."

❖ "אם התודעה מתכוונת לחשוב, תן לה לחשוב, אבל אל תלך שולל אחר המחשבות שלה."

❖ "המזהמים הם כמו אצות. עליך לפנות אותם מהדרך כדי שתוכל לראות את המים הצלולים שנמצאים תחתיהן. אם לא תמשיך לפנות את

האצות, הן יחזרו ושוב פעם יכסו את פני המים – אבל לפחות אתה יודע שמתחת לאצות המים הם צלולים."

❖ אישה התלוננה לאג'אהן פואנג שהיא מתרגלת מדיטציה כבר זמן רב, אבל היא עדיין לא יכולה לסלק אף אחד מהמזהמים שלה.

הוא צחק ואמר: "את לא צריכה לסלק אותם. את חושבת שאת יכולה? המזהמים היו חלק בלתי נפרד מהעולם זמן רב לפני שאת הגעת. את זו שהגעת כדי לחפש אותם. בין אם הגעת או לא, הם קיימים בפני עצמם. ומי אמר שהם מזהמים, האם הם אמרו לך את שמם? הם פשוט הולכים בדרכם שלהם. אז נסי להכיר אותם. ראי את הצדדים הטובים וגם את הצדדים הרעים שלהם."

❖ יום אחד אג'אהן פואנג הסביר לתלמידה חדשה כיצד להתבונן במזהמים בזמן שהם מופיעים וחולפים, והסתבר שהתלמידה הייתה קוראת ותיקה של ספרי דהמה.

אז היא הציעה את דעתה: "במקום רק להתבונן בהם בצורה כזו, האם לא רצוי שננסה לעקור אותם מהשורש?"

"אם כל מה שאת חושבת עליו הוא לעקור אותם מהשורש", הוא ענה, "הפירות שלהם עלולים ליפול על הקרקע ולהתחיל לצמוח שוב פעם."

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג אמרה לו שהיא הגיעה לנקודה בתרגול המדיטציה שלה שהיא מרגישה אדישה כלפי כל הדברים שהיא פוגשת.

הוא הזהיר אותה, "בטח, את יכולה להיות אדישה כל עוד את לא נתקלת בדבר שנכנס היישר אל תוך הלב."

❖ "כולם חיים עם סבל, סבל, סבל, אבל הם לא מבינים לעומק את הסבל, חו הסיבה שהם לא יכולים לשחרר את עצמם ממנו."

❖ "אלו שיודעים לא סובלים. אלו שלא יודעים הם אלו שסובלים. ישנו סבל בכל חיים – כל עוד חמשת המצרפים קיימים, מוכרח להיות סבל – אבל אם אתה באמת מגיע לידיעה, אתה יכול לחיות בנחת."

❖ "כאשר את חולה, יש לך הזדמנות פז. את יכולה למדוט על הכאבים שמתעוררים מהמחלה שלך. אל תסתפקי רק בלשכב בלי לעשות כלום. תרגלי מדיטציה תוך כדי. הרהרי על התנהגות הכאבים, בו ברגע שהם מופיעים. אל תאפשרי לתודעה ליפול בפח יחד איתם."

❖ אחת מתלמידותיו של אג'אהן פואנג קיבלה טיפולי קובלט²⁴ עקב סרטן, עד שפיתחה תגובה אלרגית לחומר ההרדמה. הרופאים היו אובדי עצות ולא ידעו מה לעשות, אז היא הציעה להם לנסות את הטיפול ללא הרדמה. בהתחלה הרופאים הסתייגו מלעשות זאת, אבל כאשר התלמידה הבטיחה שהיא יכולה להשתמש בכוח המדיטציה שלה כדי לעמוד בפני הכאב, הם בסופו של דבר הסכימו לתת לזה הזדמנות.

אחרי הטיפול, אג'אהן פואנג ביקר אותה בבית החולים. היא סיפרה לו שהיא הצליחה לרכז את התודעה שלה ועל ידי כך לעמוד בכאב, אבל זה השאיר אותה תשושה.

הוא ייעץ לה: "את יכולה להשתמש בכוח הריכוז כדי להדוף את הכאב, אבל זה מבזבז את האנרגיה שלך. עלייך לגשת אל הכאב עם הבחנה, כדי לראות שהוא אינו את. הוא לא שלך. המודעות שלך היא דבר אחד, הכאב הוא דבר נפרד. כאשר תוכלי לראות את הדברים בדרך הזו, הכאבים יהיו קלים יותר."

❖ כמה חודשים לאחר מכן, אותה האישה הלכה לשמוע נזיר מפורסם מבנגקוק נותן דרשה על מעגל החיים, המוות והלידה מחדש, ובדרשה הוא תיאר את המעגל כאוקיאנוס של סבל. לדרשה הייתה השפעה משמעותית על התלמידה, ובסיומה היא הלכה לאג'אהן פואנג ושיתפה אותו בכך. כאשר דיברה, הדימוי של האוקיאנוס כל כך הציף אותה, עד שדמעות כיסו את עיניה.

אג'אהן פואנג אמר לה: "עכשיו כשאת יודעת שזה אוקיאנוס, למה את לא חוצה אותו אל עבר הצד שני?"

דבריו הספיקו כדי לעצור את דמעותיה.

❖ "הבודהה לא לימד אותנו לרפא את הכאבים שלנו. הוא לימד אותנו להבין אותן לעומק."

❖ "זה נכון שמחלה יכולה להוות מכשול למדיטציה שלך, אבל אם את מספיק נבונה כדי להתייחס אל המחלה כמורה שלך, את תראי שהגוף הוא קן צרעות של מחלות ולא רצוי שתאחזי בו כשלך. אז את תוכלי לעקור מהשורש את ההיאחזויות והמחשבות הדאגניות בנוגע לגוף – מפני שאין דבר בגוף שהוא שלך כלל.

הגוף שלך הוא רק כלי שאת יכולה להשתמש בו כדי לעשות קארמה טובה ולהחזיר את חובות הקארמה הרעה שלך, ככל שאת מסוגלת לעשות זאת."

❖ "כאשר אתה מתמקד בלראות כאב ומתח, עליך להגיע אל הרמות המעודנות – עד לנקודה בה אתה רואה שהמתח מתעורר באותו הרגע שבו אתה פוקח את העיניים שלך ורואה את הדברים שסביבך."

❖ עצה לאישה שנאלצה לחיות עם מחלה אחת אחר השנייה: "השתמשי במיינדפולנס שלך כדי למדוט על הגוף עד שתוכלי לדמיין אותו כעצמות שנושרות מטה אל ערמה, ושאת יכולה להעלות אותן באש עד שלא נישאר מהן דבר.

לאחר מכן שאלו את עצמך: האם זה האני שלך? אז מדוע הוא גורם לך לסבול ולהרגיש כאב? האם יש 'את' כלשהו בתוך הגוף הזה?

המשיכי להתבונן עד שתגיעי אל הליבה האמיתית של הדהמה – עד שלא נישאר דבר שהוא שלך כלל. בנקודה הזו, התודעה תראה את עצמה כפי שהיא באמת, ותשחרר מרצונה."

❖ "אמור לעצמך: הסיבה שבגללה אני עדיין מרגיש סבל היא בגלל שיש לי עדיין 'אני'."

❖ "יגיע יום שבו המוות יבוא אליך, יכריח אותך להניח לכל הדברים, מכל הסוגים. אז רצוי שתתרגל להניח לדברים זמן רב מראש, כדי שתוכל להיות טוב בזה. אחרת – תן לי לומר לך – זה הולך להיות קשה כשהזמן יגיע."

❖ "אתה לא צריך לפחד מהמוות. עדיף לך לפחד מלידה."

❖ "כאשר מגיע זמןך למות, אל תיתפס בסימפטומים של למות."

❖ "הרם את התודעה מעל למה שהיא יודעת."

❖ "לא משנה מה מת, תן לו למות, אבל אל תיתן ללב למות."

הגשמה

הקלטת שמע שניתנה לאחת מתלמידותיו של אג'ארן פואנג שהגיעה למבוי סתום בתרגול המדיטציה שלה.

❖ ברגע שהתודעה מבוססת ביציבות בנשימה, את יכולה לנסות להפריד את התודעה מהאובייקט שלה – מהנשימה עצמה. התמקדי בזה: הנשימה היא יסוד, חלק מיסוד האוויר. המודעות לנשימה היא משהו אחר. אז יש לך שני דברים שצורפו יחד. עכשיו, כאשר את יכולה להפריד ביניהן – על ידי כך שאת מבינה את טבעה האמיתי של הנשימה כיסוד – התודעה יכולה לעמוד בכוחות עצמה. אחרי הכול, הנשימה אינה את, ואת אינך הנשימה. כאשר את יכולה להפריד בין הדברים בדרך כזו, התודעה משיגה כוח. היא מותרת מהנשימה, ונבונה בנוגע לכל ההיבטים של הנשימה. כאשר המיינדפולנס שלך שלם, הוא נבון בנוגע לכל ההיבטים של הנשימה, ויכול להפריד את עצמו מהם.

כעת, אם קרה ובזמן שאת עושה את זה התודעה שלך חזקה והמיינדפולנס שלך חד, זהו הזמן שבו תובנה מתרחשת. הידע יופיע באותו הרגע, יידע אותך שבאמת שחררת. אבל, אם המיינדפולנס שלך עדיין חלש, את לא תהיי מסוגלת לשחרר. רק כאשר המיינדפולנס שלך באמת עמיד, יהיו לך מיינדפולנס ותובנה שיופיעו יחד.

זהו דבר שעלייך להמשיך ולהרהר בו בכל הזדמנות שיש לך לעשות זאת. כאשר את יכולה להפריד את התודעה מהאובייקטים שלה, היא תהיה חופשייה מכל מועקותיה. אז מקדי את תשומת הלב שלך ממש מטה, באזור הלב. שמרי עליה ממוקדת שם, והתבונני בנשימה וכמה הוא הדבר שמודע לנשימה. הֵיי חדת הבחנה כמיטב יכולתך, ובסופו של דבר את תראי שהנשימה והמודעות לנשימה נפרדות אחת מהשנייה. כאשר הן נפרדות כך, זה נותן לך אפשרות להמשיך ולחקור את הדברים בפנים. וברגע שאת חוקרת את ההיבט הזה, את תמצאי שמה שלמדת חל גם על כל הדברים האחרים.

כאשר את חוקרת את הנשימה, את תגלי שהיא לא ישות, לא אדם – אז במה יש להיאחז? את לא יכולה להיאחז בה כאני שלך, מפני שהיא מתנהגת בדרכה שלה. כשאת מתבוננת בנשימה את תראי שאין לה גוף – אין לה ראש, אין רגליים, אין ידיים, אין כפות רגליים, אין לה דבר כלל. כאשר את רואה את זה, את משחררת אותה, בתואם עם המאפיינים שלה.

הכתבים אומרים, 'קאגופטיניסאגו מוטי אנאיאלו' (cagopatinissaggio mutti analayo): את יוצאת החוצה מהנשימה, עוזבת אותה. את מסירה את הדאגות שלך בנוגע אליה. את כבר לא הופכת אותה לבית שלך – מפני שהיא לא שלך. את משחררת אותה בתואם עם טבעה האמיתי. את מחזירה אותה. לא משנה מה יש לה, את מחזירה אותה בחזרה לטבע. כל היסודות – אדמה, מים, רוח, אש, ומרחב – את מחזירה את כולם בחזרה לטבע. את נותנת להם לחזור למה שהם היו במקור. כאשר את בוחנת את כל אחד מחמשת הדברים האלו, את רואה שהם לא ישות, לא אדם, לא 'אנחנו', לא 'הם'. את נותנת לכולם לחזור, בכל המובנים, אל הטבע המקורי שלהם.

כל זאת מוביל אותנו בהמשך אל התודעה. מהו הדבר שמודע לחמשת היסודות האלו? עם מה התודעה הולכת להישאר עכשיו? הפני את כוחות ההתבוננות שלך אל יסוד הידיעה הזה שעומד עכשיו בפני עצמו, ללא דבר נוסף. בְּחִנֵי אותו כדי לראות בְּמָה מדובר, זהו הרגע שבו שלב נוסף של תובנה יופיע.

אם את רוצה להשיג את התובנה שתשחרר את כל הדברים בתואם עם הטבע המקורי שלהם, מוכרחה להיות הבנה מיוחדת שמופיעה בפעולת השחרור. אם ההבנה הזו אינה קיימת, השחרור שלך הוא פשוט שחרור רגיל ויום יומי, של תפיסה או תווית מנטלית. זוהי יכולת הבחנה שגרתית. אבל כאשר ההבנה המיוחדת הזו מופיעה בפעולת השחרור – ברגע שאת משחררת, התוצאה מגיעה ישירות אלייך, מוודא, מאמתת את מה שקרה כְּמָה שזה באמת: את יודעת. שחררת. זהו הרגע שבו את חווה את הטוהר שבתוכך.

זה נקרא יכולת הבחנה נְשָׁגְבֵת. כאשר ההבנה מופיעה בתוכך, מאמתת את מה שראית ועשית, זה נקרא יכולת הבחנה נשגבת. כל עוד ההבנה וההגשמה האלה לא מופיעות, ההבחנה שלך עדיין שגרתית. אז את ממשיכה לעבוד ולחקור אל תוך הדברים, עד שהתנאים בשלים. לאחר

מכן, כאשר התנאים בשלים, אין דבר נוסף שאת צריכה לעשות, מכיוון שההבחנה הנשגבת חודרת לחלוטין אל כל הדברים, בדיוק ברגע שבו היא מופיעה. היא בכלל לא דומה להבחנה שגרתית.

הדרך שבה אנחנו צועדים, עם כן, היא דרך של להיות חדי הבחנה, לחקור את הדברים. המשיכי בחקירה ממוקדת עד שאת מגיעה אל הנקודה האסטרטגית. כאשר התודעה מגיעה אל הנקודה הזו, היא משחררת מעצמה. מה שקורה זה שהתודעה מגיעה אל נקודה של מלאות – הדהמה בתוכה מלאה – והיא משחררת. ברגע שהיא משחררת, התוצאות יופיעו מיד.

אם כן, המשיכי לתרגל. אין ממה לפחד. את מוכרחה לקצור את התוצאות, אין ספק בכך. את קוצרת את התוצאות לאורך כל הדרך. ממש כרגע, בזמן שאת יושבת במדיטציה, כאן. את יודעת שלנשימה ולתודעה נוח ביחד. זוהי תוצאה של התרגול. למרות שעדיין לא הגעת אל סוף הדרך, את עדיין משיגה תחושה של נוחות וקלות במדיטציה שלך. התודעה נמצאת בשלום עם הנשימה הנכנסת ועם הנשימה היוצאת. כל עוד הנשימה והתודעה לא יכולות להיפרד אחת מהשנייה, הן צריכות לעזור אחת לשנייה בדרך. התודעה עוזרת לנשימה, והנשימה עוזרת לתודעה, עד שהן יכולות להתודע אחת לשנייה לגמרי. ברגע שהתודעה מתודעת לגמרי, במלאות, היא יכולה לשחרר. כשהיא יודעת, היא משחררת. כל עוד היא לא באמת יודעת, היא לא באמת תשחרר.

משמעות העניין היא שעלייך לחבור אל הנשימה, בלי איתה זמן ולמדי להכיר אותה בהדרגה. כאשר התודעה תהפוך ליותר ויותר מיוערת עם הנשימה, היא תוכל להתיר את ההיאחזויות שלה לגוף, לתחושות, לתפיסות, למבנים מנטליים ולהכרה. השקפות הזהות של התודעה, דעותיה בנוגע לזהות – לראות את הדברים כאני – ינשרו. זאת הדרך אל החופש. ברגע שבו ההבחנה הנשגבת הזו תופיע, את תהיי חופשייה. את תוכלי להתיר את עצמך מכל האמיתות הקונבנציונליות של העולם שאומרות; אדם, איש, אישה, אני, אנחנו, הם, וכך הלאה.

אבל כל עוד שאת לא יכולה לשחרר, את עדיין זקוקה להסתמך על הדברים האלו. הם נקודות המנוחה שלך, אבל לא המחסה שלך. אתן פשוט נשענות אחת על השנייה, את והנשימה, ועוזרות אחת לשנייה – כדי שתוכלי להתקדם בדרך שלך. את לא יכולה לזנוח את הדברים האלו, מפני

שהם חלק מהתרגול שלך. כל עוד תדבקי בתרגול, את לא תיסוגי לאחור. אבל ברגע שתוותר על התרגול, את מיד תתחילי לסגת. את תפלי טרף לספקות ותתהי האם הדהמה היא אמת או לא.

עלייך להיות ערנית ולהתבונן בתודעה: המודעות עצמה. זה לא שהתודעה אינה מודעת. טבעה הבסיסי הוא מודעות. פשוט התבונני בה. היא מודעת לכל הדברים – מודעת, אבל היא עדיין לא יכולה להניח לתפיסות שלה ביחס למוסכמות שהיא תופסת כאמת. אז עלייך למקד את החקירה שלך על התודעה. התמקדי בה עד שהתודעה והאובייקטים שלה ייפרדו אחת מהשני. המשכי לעשות זאת. אם תתמידי בצורה כזו, בלי לוותר, הספקות שלך יתפוגגו בהדרגה, יתפוגגו, ובסופו של דבר את תגיעי אל המחסה האמיתי שלך שבתוכך, המודעות הבסיסית שנקראת בודהה, שרואה בבירור דרך כל הדברים. אלו הם הבודהה, הדהמה והסנגהה²⁵ שמופיעים בתוכך, כמחסה האולטימטיבי שלך.

זה הזמן שבו תדעי מה באמת נמצא בתוכך, מה באמת נמצא מחוץ לעצמך, מהי למעשה נקודת המנוחה שלך, ומהו המחסה האמיתי שלך. את תוכלי להבחין בין הדברים האלו.

הדברים בחוץ הם רק נקודות מנוחה. כמו הגוף: הוא נקודת מנוחה. לרגע הקצרצר שבו האלמנטים של אדמה, מים, רוח ואש נשארים מאחזים, את יכולה לנוח בתוך הגוף. אבל באשר למחסה האמיתי שלך, כבר ראית אותו. זו המודעות הבסיסית עצמה, בתוככי התודעה. המודעות שלך לנשימה היא מחסה ברובד אחד. כאשר המודעות נפרדת מהנשימה, היא מחסה ברובד אחר. באשר למחסה האמיתי שלך – בודהה – זוהי המודעות שנמצאת עוד יותר פנימה. ברגע שאת מגשימה את זה, זה כל מה שיש. היא עומדת בפני עצמה. היא יודעת בבהירות ובאמת, בכל המובנים. זהו המחסה האמיתי בתוכך.

באשר לדברים בחוץ, הם רק תמיכות זמניות, דברים שאת יכולה להסתמך עליהם לזמן קצר, כמו קב. כל עוד הנשימה קיימת כדי לשמור עליהם חיים, את עושה בהם שימוש. כאשר הנשימה כבר איננה, הבעיה מסתיימת. האלמנטים הפיזיים נפרדים וכבר אינם מסתמכים אחד על השני, אז התודעה חוזרת אל המחסה האמיתי שלה. והיכן היא? היכן בדיוק נמצאת מודעות הבודהה הזו? כאשר איננו את התודעה להיות המחסה שלה עצמה, לא יהיה ברגע הזה צער בליבו של המודט.

החיפוש של הבודהה עצמו היה אחר המחסה הזה. הוא לימד את כל חסידי וחסידותיו לקחת את עצמם כמחסה, מכיוון שאנחנו יכולים להסתמך על אנשים אחרים רק לזמן קצר. אנשים אחרים רק מראים לנו את הדרך. אבל אם את רוצה את מה שאמיתי וטוב בחיים, את חייבת להסתמך על עצמך – ללמד את עצמך, לאמן את עצמך, להסתמך על עצמך בכל המובנים. הסבל שלך מגיע בסופו של דבר ממך. השמחה שלך, בסופו של דבר, מגיעה ממך. זה כמו לאכול: אם לא תאכלי, איך תוכלי להיות שבעה? אם את משאירה את האכילה לאנשים אחרים, אין שום דרך שתהיה שבעה. אם את רוצה להיות שבעה, את בעצמך חייבת לאכול. אותו דבר בנוגע לתרגול.

את לא יכולה לאפשר לעצמך להיאחז בדברים שנמצאים מחוץ לעצמך. הדברים בחוץ אינם קבועים. ארעיים. אי אפשר להסתמך עליהם. הם משתנים עם כל נשימה נכנסת ויוצאת. זה נכון לא רק לגבייך, אלא לגבי כולם. אם את והדברים שמחוצה לך לא נפרדים אחת מהשני כאשר אתם עדיין בחיים, אתם נפרדים כאשר אתם מתים. את נפרדת מדברים עם כל נשימה נכנסת ויוצאת. את לא יכולה לבסס את המשמעות של חיך על הדברים האלו – ואת לא חייבת לעשות זאת. את פשוט יכולה להגיד לעצמך שככה הם הדברים, ברחבי העולם כולו. העולם אינו מציע דבר שהוא מתמשך. אנחנו לא רוצים שהדברים יהיו כך, אבל זוהי דרכם של הדברים. הם לא נמצאים תחת השליטה של אף איש, כלל. את רוצה שהגוף יישאר בחיים, את לא רוצה שהוא ימות, אבל הוא ימות. את לא רוצה שהוא ישתנה, אבל הוא משתנה, בקביעות.

אז עליך להכניס את התודעה שלך לכושר, כדי שהיא תוכל לקחת את עצמה כמחסה, בתואם עם העקרונות של המיומנות שהבודהה לימד. ואת לא צריכה להרגיש ספק ביחס לתרגול, מכיוון שכל האיכויות שאת צריכה לפתח במהלך התרגול כבר נמצאות בתוכך. כל צורות הטוב והרשע נוכחות בך. את כבר יודעת איזו דרך היא הדרך הטובה, איזו דרך היא קלוקלת, אז כל מה שאת צריכה לעשות הוא לאמן את הלב שלך להחזיק בדרך הטובה. עצרי והתבונני בעצמך ממש עכשיו: האם את על הדרך הנכונה? כל מה שאינו נכון, אל תינעלי עליו. הניחי לו. עבר, עתיד, כל דבר, הניחי לו, כך שרק ההווה יישאר. שמרי על התודעה פתוחה ושלווה ברגע הנוכחי, בכל הזמנים, ואז התחילי לחקור.

את כבר יודעת שהדברים בחוץ הם לא את או שלך, אבל יש בתוכך רבדים רבים שעלייך לבחון. רבדים רבים שעלייך לבחון. אפילו התודעה אינה באמת שלך. עדיין ישנם דברים לא קבועים ומעוררי מתח בתוכה. לפעמים היא רוצה לעשות משהו אחד, לפעמים היא רוצה לעשות משהו אחר. אז אל תאחזי בה יותר מדי.

מבנים מחשבתיים הם העניין הגדול. לפעמים הם יוצרים מחשבות טובות, לפעמים מחשבות מרושעות, למרות שאת יודעת שזה לא מיטיב לחשוב בצורה כזו. את לא רוצה לחשוב על הדברים האלו, ועדיין הם ממשיכים להופיע בתודעה, למרות שאת לא מתכוונת. אז עלייך להתייחס אליהם כדברים שלא שייכים לך. הם לא נשארים לאורך זמן. הם אירועים לא אישיים, אז הניחי להם בתואם עם הטבע שלהם.

ומה הדבר שנשאר לאורך זמן, מוצק, שניתן להסתמך עליו, ושהוא אמיתי? המשיכי להתבונן בו. מקדי את המיינדפולנס שלך בנשימה ושאלי את עצמך, ממש שם. בסופו של דבר את תגיעי ותראי את הדברים כפי שהם בתוכך. בכל עת שיש לך ספקות כלשהן או בעיות בתרגול, התמקדי בנשימה ושאלי את התודעה, ממש שם, וההבנה תופיע כדי להתיר את ההשקפות המוטעות שלך, ולעזור לך לעבור את המחסום שלך.

אבל אפילו ההבנה הזו אינה קבועה, מלחיצה, ואינה האני שלך. סאבבֶּ דְהָאִמָּה אָנַאטָה (sabbe dhamma anatta): כל מה שמופיע, הבודהה אמר, הוא אינו קבוע ואינו ה-אני. אפילו ההבנות שמופיעות בתודעה אינן קבועות. לפעמים הן מופיעות, לפעמים לא. אז אל תיתפסי בהן יותר מדי. כאשר הן מופיעות, שימי לב אליהן ולאחר מכן הניחי להן ללכת, בתואם עם המסלול שלהן. תני להשקפותייך להיות השקפות נכונות: כלומר, בדיוק נכונות, בלי להיסחף. אם תיסחפי אחריהן את תאחזי בהן בחזקה, ואז הן ישתנו ויהפכו למוטעות, מפני שהפסקת לשים לב למה שאת עושה.

בסופו של דבר זה מסתכם בכך שככל שיהיה יותר מיינדפולנס בתרגול שלך, כך יוטב. כאשר המיינדפולנס שלך הופך להיות יותר ויותר בוגר, יותר ויותר שלם, הוא הופך לדבר נְשָׁגֵב. יכולת ההבחנה הַנְּשָׁגֵבֶת, שהזכרנו קודם, עולה מתוך כוחו של המיינדפולנס שלך כאשר הוא הופך להיות יותר ויותר שלם.

אז המשיכי לאמן את המיינדפולנס שלך עד שהוא הופך להיות מיינדפולנס מעולה. נסי לשמור עליו קבוע, עקבי וממוקד, עד שתראי את כל הדברים כְּמָה שהם. זוהי הדרך להתקדם בתורתנו של הבודהה.



שחרור

❖ "התרגול שלנו הוא ללכת נגד השטף, נגד הזרם. ולהיכן אנחנו הולכים? אל מקור הזרם. זוהי חלקה של ה-'סיבה' בתרגול. החלק של ה-'תוצאה' הוא שאנחנו יכולים לשחרר ולהיות לחלוטין בנחת."

❖ "השלבים של התרגול... למעשה השלבים השונים לא אומרים מה הם. אנחנו פשוט ממציאים להם שמות. כל עוד אתה נשאר תקוע על השמות המומצאים האלו, לעולם לא תשתחרר."

❖ "כאשר אתה מלמד אנשים, עליך ללמד אותם בתואם עם המזג, הכישרון, והנטיות שלהם. אבל בסופו של דבר כולם מגיעים את אותה הנקודה: שחרור."

❖ "ניבאנה היא מעודנת ודורשת מידה רבה של הבחנה. היא לא משהו שאליו הכוח של תשוקה יכול להגיע. אם היינו יכולים להגיע אליה באמצעות הכוח של תשוקה, כל האנשים בעולם כבר היו מגיעים אליה."

❖ "חלק מהאנשים מדברים על 'ניבאנה זמנית, ניבאנה זמנית', אבל כיצד ניבאנה יכולה להיות זמנית? אם זו ניבאנה, היא מוכרחה להיות קבועה. אם היא לא קבועה, היא לא ניבאנה."

❖ "כשהם אומרים שניבאנה היא ריקה, הם מתכוונים לכך שהיא ריקה ממזהמים."

❖ "ממש היכן שאין איש שאפשר להכאיב לו, אין איש שיכול למות. ממש שם. בכל אדם ואדם. בדומה לכך שכף היד שלך פנתה כלפי מטה, ואתה מפנה אותה כלפי מעלה – אבל רק אנשים עם יכולת הבחנה יהיו מסוגלים לעשות את זה. אם אתה סתום, אתה לא תראה את זה, אתה לא תבין את זה – אתה לא תלך אל מעבר ללידה ולמוות."

❖ "הלב, כשהוא משוחרר, הוא כמו אלמנט האש באוויר. כאשר אש כובת, היא לא מוכתדת בשום מקום. היא עדיין חודרת אל המרחב, אבל פשוט לא נתפסת באף חומר בעירה, אז היא לא מופיעה."

כאשר התודעה 'יוצאת' מהמזהמים, היא עדיין שם, אבל כאשר חומר בעירה חדש מגיע, היא לא מתלקחת, לא נתפסת – אפילו לא אל עצמה.

זה מה שנקרא שחרור."

מילון מונחים

- 1.** ריטריט עונת הגשמים – תקופה של 3 חודשים במהלך עונת הגשמים בה הנזירים נשארים במקום אחד קבוע. מסורתית, חלק מהנזירים מקדישים תקופה זו לתרגול אינטנסיבי של מדיטציה.
- 2.** הפטריארך העליון – הנזיר אשר עומד בראש מסדר הנזירות של תאילנד.
- 3.** קוגון (Cogon) – עשב הגדל באסיה הטרופית והסב-טרופית המתלקח בקלות רבה, ונעזר בשריפות כדי להפיץ את עצמו לאזורים חדשים.
- 4.** דְהֶמָה – דברי הלימוד של הבודהה ותלמידיו הנאצלים; התרגול של דברי לימוד אלו; השחרור מסבל אשר מושג כתוצאה מתרגול זה.
- 5.** לב – בתאילנדית, לב ותודעה הן מילים נרדפות.
- 6.** ג'אקאטָה (Jakata) – סיפורים אשר הועלו על הכתב כחלק מהקאנון הפאלי. נאמר כי הם עוסקים בגלגולי חייו הקודמים של הבודהה.
- 7.** טְהָאן פְּהָאוּ (Than Phaw) – הפירוש המילולי הוא "אב נכבד". זהו תואר כבוד וחיבה שנעשה בו שימוש כאשר פונים אל נזירים בכירים בדרום מזרח תאילנד.
- 8.** מזהם (Defilement) – ניתן לתרגם כ-רגש הרסני, רגש שלילי או מכאוב תודעתי. הכוונה היא למספר איכויות או מצבים מנטליים המהווים מכשול לאימון התודעה. לדוגמה: כעס, קינאה, תשוקה לתענוגות החושים, תאוה מינית, אי שקט, פחד, חרדה, ספק ועצלות.
- 9.** כללי האימון הרוחני (Precepts) – ניתן לתרגם כ-חוק מוסרי או צו מוסרי. חמשת כללי האימון הרוחני הם: הימנעות מהריגה, הימנעות מגניבה, הימנעות מדיבור שקרי, הימנעות מיחסי מין שאינם מיטיבים והימנעות משימוש בחומרים משכרים.
- 10.** קַאָרְמָה (Karma) – פעולה מכוונת, בדיבור, מעשה או מחשבה, המביאה עימה תוצאות לעושה הפעולה. ההשלכות נקבעות על ידי איכות

הכוונה אשר הובילה לפעולה. בכל רגע נתון, התודעה שלנו מושפעת על ידי פעולות קארמתיות שביצענו בעבר ופעולות קארמתיות שאנו מבצעים בהווה. תרגול המדיטציה עוסק בטיפוח פעולות קארמתיות מיומנות ברגע ההווה.

11. מיינדפולנס (Mindfulness) – ניתן לתרגם כ-קשיבות או מודעות קשובה. בהקשר של ספר זה מדובר על היכולת לזכור לשים לב להיבט מסוים בחוויה הנוכחית של המתרגל, או לזכור להתייחס לחוויה הזו באמצעות תפיסות מסוימות. למשל, לזכור לשים לב לתחושת הנשימה גם כאשר מופיעות בתודעה מחשבות מסיחות העלולות להסיט את תשומת הלב ממנה, או להבחין בתחושת הנשימה במסגרת התפיסה של אי-קביעות.

12. ג'האנה (Jhana) – היספגות מדיטטיבית בתחושה או תפיסה מנטלית יחידה.

13. מחסה (Refuge) – ניתן לתרגם גם כ-מקלט. הבודהה, הדהמה והסנגהה נקראים יחדיו "שלושת אבני החן". לקחת את שלושת אבני החן כמחסה – כלומר אימוצם כמדריך האולטימטיבי בחיים – הוא מה שהופך אדם לבודהיסט.

14. הנסיך וְסַאנְטָאָרָה (Prince Vessantara) – סיפור ג'אקאטה פופולרי על גלגול חייו הלפני אחרון של הבודהה כנסיך וסאנטארה. בסיפור, הנסיך וסאנטארה מביא לכדי שלמות את המידה הטובה של נדיבות, על ידי כך שהוא מוותר על ממלכתו ביחד עם הדברים אותם אהב יותר מכל: ילדיו ואשתו.

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

16. תרגולים סגפניים – אוסף של תרגולים בהם המתרגל לוקח חלק בכוונת תחילה בפעולות סגפניות. לדוגמה: אכילת ארוחה אחת ביום בלבד, שינה ביער לרגלי עץ, שינה בבתי קברות והימנעות מתמשכת משיכה.

17. אַבְּהִידְהַמָּה (Abhidhamma) – האוסף השלישי בשלושת החלקים של הקאנון הפאלי, המורכב מחיבורים לימודיים המבוססים על תורתו של הבודהה.

18. בְּרַהְמָה (Brahma) – תושב בגני העדן הגבוהים של צורה והעדר צורה. היוולדות באחד מהמיקומים האלו מושגת על ידי טיפוח של מידות טובות והיספגות מדיטטיבית (ג'האנה), ביחד עם גישות תודעתיות של כוונה טובה, חמלה, שמחה אוהדת ואיזון תודעתי – לכל היצורים החיים.

19. אַרְהַנְט (Arahant) – הפירוש המילולי הוא: ראוי לכבוד או אדם טהור. הכוונה היא לאדם אשר ליבו משוחרר לגמרי ממצהמים מנטליים, ואינו מיועד לחזור ולהיוולד מחדש.

20. פּבְרִיקְצִיּוֹת (Fabrications) – במקרה הזה, הכוונה היא לפעולת הפיברוק או הייצור של מחשבות, תפיסות, דחפים ופעולות מנטליות אחרות בתודעה, והתוצרים של הפעולות האלו.

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

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

23. התעלות הנפש (Rapture) – תחושות אנרגטיות בעוצמות שונות העשויות לעורר בתודעה תחושות של הנאה, התעלות ורעננות. המתרגל משיג גישה אל מצבים מנטליים אלו באמצעות תרגול של ג'האנה, ועל ידי הרהור על נושאים היכולים לשמח ולספק את התודעה.

24. קוֹבַלְט (Cobalt) – יסוד מתכתי רדיואקטיבי אשר משתמשים בו לעיתים קרובות ברדיותרפיה, כחלק מטיפול בסרטן, כדי לשלוט בתאים סרטניים או להרוג אותם.

25. סַנְגְּהָה (Sangha) – קהילת החסידים של הבודהה. ברמה השגרתית, הכוונה היא למסדר הנזירות הבודהיסטי. ברמה האידיאלית, הכוונה היא לחסידי של הבודהה – מזירים ושאנים מזירים – אשר תרגלו עד לנקודה בה השיגו לפחות את האיכויות הנשגבות הראשונות, המגיעות לשיאן בשחרור.



נספח : שבעת הצעדים

מתוך: לשמור על הנשימה בתודעה, מאת אג'אהן לי.

ישנם שבעה צעדים בסיסיים:

1. התחל עם שלוש או שבע נשימות עמוקות, פנימה והחוצה, וחשוב "בוד" עם הנשימה הנכנסת, ו-"דהו" עם הנשימה היוצאת. שמור על אורך ההבָּרָה, של מילת המדיטציה, באותו האורך של הנשימה.
2. היה מודע בבירור לכל נשימה נכנסת ונשימה יוצאת.

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

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

לאחר מכן, אפשר לנשימה להתפשט מבסיס הגולגולת אל שתי הכתפיים, אל מעבר המרפקים ושורשי כפות הידיים, אל קצות אצבעותיך והחוצה אל האוויר החופשי.

אפשר לנשימה להתפשט מבסיס הגרון מטה אל העצב המרכזי בחלקו הקדמי של הגוף, אל הריאות והכבד, כל הדרך מטה את שלפוחית השתן והמעיי העבה. לאחר מכן, שאף את הנשימה בחלקו האמצעי של החזה ואפשר לה לנוע כל הדרך מטה אל המעי הדק שלך.

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

4. למד את ארבעת הדרכים לזיכרון הנשימה:

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

נשום בדרך הנוחה ביותר בשבילך. או, עדיף מכך, למד לנשום בנוחות בכל אחת מדרכי הנשימה האלה, מכיוון שהמצב הגופני שלך והנשימה שלך תמיד משתנים.

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

חלק מנקודות הבסיס האלה הן:

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

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

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

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

לסיכום:

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

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



sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino

”מי ייתן וכל היצורים החיים יחיו בשמחה,
חופשיים מעויינות.

katam puñña-phalam mayham
sabbe bhagi bhavantu te

מי ייתן ולכולם יהיה חלק בברכה
הנובעת מהטוב שעשיתי.”