

מוסכמות דתיות ותרגול הסילה

אג'אהן סומדהו

שיחה של אג'אהן סומדהו המזהיר מפני היאחזות עיוורת, אך גם מפני זחיה וסלידה, ממוסכמות דתיות. כדוגמא הוא מציג את עקרונות האתיקה, הסילה, כאמצעי מיומן בו ניתן להשתמש כדי להתפתח בדרכנו. במקור השיחה באנגלית, כאן היא תורגמה לעברית.

ברצוני לומר כמה מילים בנוגע לדת הקונבנציונלית. כמובן שאני מדבר רק מניסיוני כנזיר בודהיסטי, אך נדמה לי שבהקשר זה ניתן להכיר בערכן של מוסכמות דתיות בצורות שונות. כיום יש נטייה לחשוב שאין יותר צורך במנהגים או במוסכמות של הדת. ישנה תקווה מעורפלת שאם רק נוכל להיות בתשומת לב וערים לעצמנו, זה כל מה שצריך. בכל מקרה, כך היינו רוצים שזה יהיה, הלא כך? רק להיות בתשומת לב לאורך היום, לאורך הלילה, בכל מעשינו: בין אם אתה שותה וויסקי, מעשן מריחואנה, פורץ לכספת, שודד מישהו שפגשת בסוהו; כל עוד זה נעשה בתשומת לב – הכל בסדר!

ישנו מורה תאילנדי מבריק בשם אג'אהן בודהאדאסה (Ajahn Buddhadasa). הוא כבר די זקן עכשיו, אבל שהיתי במנזר שלו לפני כמה שנים. הגעתי ממנזרו של אג'אהן צ'ה (Ajahn Chah), אז שאלתי אותו בנוגע לוינאיה (Vinaya) – כללי הנזירות – ועד כמה הם חשובים בתרגול המדיטציה לשם ההתעוררות. 'ובכן', הוא אמר, 'רק תשומת לב – זה כל מה שאתה צריך. פשוט תהיה בתשומת לב, והכל בסדר. אל תדאג בנוגע לשאר הדברים'. חשבתי לעצמי, 'זה נשמע מצוין, אבל אני תוהה מדוע אג'אהן צ'ה מדגיש את כל הכללים האלה'. היה לי כבוד רב לאג'אהן צ'ה ולכן כאשר חזרתי למנזר סיפרתי לו מה אג'אהן בודהאדאסה אמר לי. אג'אהן צ'ה אמר 'זו האמת, אבל זה לא נכון'.

אנחנו מועדים להיאחזויות עיוורות. לדוגמה, נאמר שאנחנו כלואים בתוך תא מאסר מסריח ומלוכלך, והבזדהא בא ואומר, 'הנה המפתח. כל מה שאתם צריכים לעשות זה לקחת את המפתח, להכניס אותו לחריץ שמתחת לידיה הדלת, לסובב את המפתח ימינה, לסובב את הידית, לפתוח את הדלת, לצעוד החוצה, ואתם חופשיים'. אבל אתם כל כך רגילים להיות נעולים בבית הסוהר שאתם לא מבינים את ההוראות. אתם אומר לעצמכם 'הו, הבזדהא בכבודו ובעצמו נתן לי את המפתח הזה', תולים אותו על צווארכם ומתפללים אליו כל יום. זה עלול להפוך את השהייה בבית הסוהר לנעימה יותר, וייתכן שתוכלו לשאת בצורה טובה יותר את הקשיים והצחנה של תא המאסר הקטן – אבל עדיין תישארו כלואים בתוך תא המאסר כיוון שהמפתח לבדו לא יכול להציל אותכם.

בגלל היעדר חוכמה והבנה אנחנו נאחזים במפתח בצורה עיוורת. זה קורה בכל הדתות; אנחנו נאחזים במפתח וסוגדים לו, מתפללים אליו, אבל אנחנו לא באמת לומדים להשתמש בו. אז בפעם הבאה שהבזדהא בא ואומר 'הנה המפתח', אתם עלולים להיות מאוכזבים ולומר 'אנחנו לא מאמינים בזה יותר. במשך שנים התפללנו למפתח הזה ולא קרה דבר! הבזדהא הוא שקרן!'. אתם עלולים לקחת את המפתח ולזרוק אותו דרך החלון. זהו הקיצון השני. גם במקרה הזה אתם נותרים בתא המאסר – כך שגם זה לא פותר את הבעיה. אבל אולי כמה שנים לאחר מכן הבזדהא מגיע שוב ומציע לכם את המפתח, בפעם הזו תהיו מעט חכמים יותר ותזהו את האפשרות להשתמש במפתח בצורה מועילה, אז תקשיבו טוב יותר, תעשו את הדבר הנכון ותצליחו להשתחרר.

המפתח הוא המוסכמות הדתיות, כמו למשל בבזדהיזם התרוואדי. זהו רק המפתח, רק צורה; זה לא הסוף בפני עצמו. עלינו לחשוב ולהרהר באופן הנכון להשתמש בו. למה הוא נועד? אנחנו צריכים גם למצוא את האנרגיה לקום, ללכת לכיוון הדלת, להכניס את המפתח למנעול, לסובב את המפתח בכיוון הנכון, לסובב את הידית, לפתוח את הדלת ולצאת החוצה. המפתח לא יעשה זאת עבורנו. זה משהו שעלינו לעשות בעצמנו. המוסכמות כשלעצמן לא יכולות לעשות את זה כיוון שאין ביכולתן לעשות את המאמץ עבורנו. אין בהן אנרגיה או כל דבר אחר מלבד מה שתכניסו בהן. התועלת שלהן תלויה במאמצים ובחוכמה שלכם.

בימינו, ישנם מנהיגים דתיים מודרניים שנוטים לומר 'אתם לא צריכים להתקרב למוסכמות דתיות בכלל. הן כמו חומות בית הסוהר' ונדמה שהם חושבים שהדרך היא פשוט להיפטר

מהמפתח. מובן שאם אתם כבר מחוץ לתא המאסר אין לכם צורך במפתח. אבל אם אתם עדיין בתוך התא אז המפתח יכול לעזור. אני חושב שאתם צריכים לדעת אם אתם בפנים או בחוץ, ואז תדעו מה לעשות. אם אתם עדיין מלאים בספקות, אי זדאות, פחד, בלבול (ספק הוא הסימן האמיתי), אם אתם לא בטוחים איפה אתם, מה לעשות או איך לעשות, ואיך לצאת מהתא, הדבר החכם לעשות, במקום להשליך את המפתחות או לאגור אותם, הוא לקחת מפתח אחד ולהבין איך להשתמש בו. לזה אנחנו מתכוונים בתרגול מדיטציה. התרגול של הדהאמה הוא ללמוד להשתמש במפתח מסוים, לפתוח את הדלת ולצאת לחופשי. אחרי שתצאו החוצה – תדעו. אין יותר ספק.

אנחנו יכולים להתחיל מהגישה המרוממת שמודעות ותשומת לב כשלעצמן מספיקות, אבל למה אנחנו מתכוונים בכך? מהי באמת תשומת לב? האם היא באמת מה שאנחנו חושבים שהיא? יש אנשים שאומרים 'אני אדם מאוד מודע' בזמן שהם עושים משהו בצורה מאוד שיטתית ומוקפדת. כשהם אוכלים הם מרימים, מרימים את הכף; לועסים, לועסים, לועסים; בולעים, בולעים, בולעים... אז אתם חושבים 'הם ממש אוכלים בתשומת לב', אבל למעשה ייתכן שהם בכלל אינם עם מודעות ותשומת לב. הם פשוט אוכלים בצורה מאוד מרוכזת: מתרכזים בהרמה, נגיעה, לעיסה, ובליעה. אנחנו מבלבלים ריכוז עם מודעות ותשומת לב. אתם עלולים לחשוב, 'אם אני שוודד בנק בתשומת לב אז הכל בסדר. אם אני עם מודעות ותשומת לב כשאני שוודד בנק אין בזה שום קארמה'. אין ספק שצריך יכולת ריכוז גבוהה כדי להיות שוודד בנקים מוצלח. צריך תשומת לב בנוגע לפחדים ולתנאים, מודעות לסכנות ולאפשרויות, דריכות ומוכנות לכל תנועה, לכל סימן של סכנה או איום, ואז, צריך להתרכז בפתיחת הכספת וכו'.

אבל בהקשר הבודהיסטי, תשומת לב (mindfulness) – sati – תמיד משולבת עם חכמה – paññā. Sati-sampajanna – i-satipaññā: אלה שני מושגים שמשתמשים בהם יחד בתאילנד. פירושם "תשומת לב והבנה מלאה" ו"תשומת לב וחכמה". אז ייתכן שיש לי דחף לשדוד בנק אבל תשומת הלב עם החוכמה תגיד: 'לא, אל תפעל מתוך הדחף הזה!'. החוכמה מזהה את התוצאה הקארמית השלילית של הליכה אחר הדחף הזה. היא מנחילה את ההבנה שפעולה זו היא שגויה, לא הדבר הנכון לעשותו. ישנה הבנה מלאה של הדחף, ידיעה שמדובר בדחף ולא חלק מהעצמי. אז גם אם עולה בי הדחף לשדוד בנק, אני לא מתכוון להוסיף לעצמי צרות ותסבוכות בגלל הנטיות הקרימינליות הללו. אני מזהה שעלה דחף בתודעה, אך אני נמנע מלפעול על פיו.

עם זאת, לאדם תמיד יש סטנדרטים מוסריים, stla, כבסיס מוסכם לחיים אנושיים בחברה הזו, בעולם החומרי הזה עם יצורים חיים נוספים; אלו הם קווים מנחים ליעשה' ו'אל תעשה'.
הקווים המנחים של הסילה – המוסר, היושר – הם חמשת הכללים (Five Precepts):

1. להימנע להרוג;
2. להימנע מלקחת זה שלא ניתן לנו (גניבה);
3. להימנע מפעילות מינית פוגענית מסוגים שונים;
4. להימנע מדבר שקר;
5. להימנע משימוש בחומרים מערפלי הכרה כמו אלכוהול וסמים.

אלו הם הקווים המנחים של הסילה. אבל לא מדובר בסטנדרטים נוקשים וקשיחים שאם אדם מפר אותם בצורה כלשהי הוא נידון לגיהנום, כפי שאנחנו מכירים מעקרונות המוסר הנוקשים והקשיחים של התקופה היוקטוריאנית. כולנו כל כך חוששים מהמוסר הפוריטני שהתקיים בעבר, שאם מישהו רק משתמש במילה 'מוסר' כיום אנשים מצטמררים וחושבים 'אוי המתחסד היוקטוריאני הזה! הוא בוודאי אדם מוסרני ונורא שמפחד מהחיים. אנחנו חייבים לצאת מכאן ולחוות את החיים. אנחנו לא מעוניינים במוסריות – אנחנו רוצים לחוות!'.
אז אתם רואים אנשים יוצאים החוצה ועושים כל מיני דברים במחשבה שהחוויה עצמה היא כל מה שדרוש להם. אבל למען האמת, יש חוויות שעדיף לא לחוות אותן, במיוחד אם הן מנוגדות לפירוש המקובל של חמשת הכללים. למשל, אתם עלולים לחשוב 'אני ממש רוצה לחוות רצח, בלי זה ההשכלה שלי בחיים לא תהיה שלמה. החופש שלי לפעול בצורה ספונטנית יהיה מוגבל אם לא אחווה רצח'. אנשים עלולים לחשוב כך. אולי לא בנוגע למשהו כל כך רציני כמו רצח, אבל אולי ביחס לדברים אחרים. אז הם עושים כל מה שהם רוצים לעשות בלי שום קנה מיזה להחליט מתי לומר 'לא'. 'לעולם אל תגידו "לא" לכל דבר', הם אומרים, 'אמרו רק "כן" – לכו ועשו זאת עם מודעות ותשומת לב, למדו מזה. תחווו הכול!'. זה נשמע טוב נכון? 'עשו כל מה שאתם רוצים' – זה מה שהיינו רוצים לשמוע. אני הייתי רוצה.

זה היה נחמד אילו יכולתי לעשות כל מה שאני רוצה ואף פעם לא לומר 'לא' לדבר. אבל תוך כמה שנים אולי תשימו לב שהתשוקות לא מסתיימות אף פעם. עכשיו אתם רוצים דברים יותר

משחשקתם בהם בעבר, ואין לזה סוף. ייתכן שבאופן זמני תהיה מסופקים, למשל אם אכלתם יותר מידי ואינכם מסוגלים לחשוב על אוכל יותר. גם אם תסתכלו על אוכל הגורמה הטעים ביותר תחשבו 'הו, זה נורא!', אבל זוהי סלידה זמנית בלבד. תוך זמן קצר זה יחזור להיראות טוב. אז אם תעשו כל דבר שאתם רוצים לעשות, תמצאו את עצמכם עייפים, תשושים, מבולבלים, אומללים, ועלובים, אפילו בגיל צעיר מאוד. יצא לי לראות כמה מקרים פתטיים של אנשים צעירים שיצאו 'לחוות הכלי', וכאשר שאלתי אותם 'בני כמה אתם?' 40? הם אמרו, 'לא, אני בן 21'.

בודהיזם בתאילנד היא דת סובלנית מאוד. עמדות מוסרניות לא ממש התפתחו כאן. לכן אנשים לפעמים מתרגזים כאשר הם מגיעים לבנגקוק ושומעים סיפורי זוועה על ילדים בזנות ושחיתויות. בימינו בנגקוק ידועה בעולם כעיר חטאים. רק תאמרו 'בנגקוק' ועיניהם של אנשים נדלקות או שהם נראים נרגזים ותוהים 'איך ייתכן שמדינה בודהיסטית מאפשרת דברים נוראים כל כך?'. אבל אם מכירים את תאילנד, מזהים שלמרות שהתאילנדים אולי מעט רפים בתחומים מסוימים, אין כאן את אותה אכזריות מיליטנטית שמוצאים במדינות אחרות בהן מעמידים את כל הזנות בשורה ויורים בהן, או הורגים את כל הפושעים בשם הדת. בתאילנד אדם מתחיל להעריך שמוסריות צריכה לבוא עם חוכמה, ולא מפחד. אז חלק מהנזירים התאילנדים מדברים על מוסריות באופן פחות חמור מאחרים.

למשל, בנוגע לעקרון המוסר הראשון, אי-הריגה: אני מכיר נזיר שחי באחד החופים בתאילנד, באזור שבו יש הרבה שודדי ים ודייגים שהם אנשים די גסים ומחוספסים. רצח הוא די נפוץ שם. לכן הנזיר הזה מנסה רק לעודד אותם לא לרצוח אחד את השני. כשהאנשים האלה מגיעים למנזר הוא לא מעלה את נושא האי-הריגה לרמת 'אל לכם להרוג כל דבר, אפילו לא יתוש', כיוון שהם לא יוכלו לקבל זאת. החיים שלהם תלויים בדיג והרג של בעלי חיים. לכן אני לא מציג מוסריות כאן כעקרונות נוקשים שקשה לשמור, אלא כמשהו שתוכלו להרהר בו ולהשתמש בו, כך שתוכלו להתחיל להבין את זה ולחיות בצורה טובה יותר. אם מתחילים בגישה נוקשה וחמורה מדי, או שהופכים מוסרניים, פוריטניים עם היאחזות עיוורת, או שמתייאשים במחשבה שזה לא בר השגה ולא טורחים אפילו לנסות.

העיקרון השני הוא אי-גניבה: ברמה הגסה, המשמעות היא להימנע משוד בנקים, גניבה מחנויות ודברים בסגנון. אבל אם מעדנים את הסילה, את היושר שלנו יותר, נמנעים אפילו

מלקיחת כל דבר שלא ניתן לכם. כנזירים אנחנו נמנעים אפילו מלגעת בדברים שלא ניתנו לנו. אם נבוא לכיתכם אנחנו לא אמורים להסתובב ולהרים דברים או להסתכל בדברים, גם אם אין לנו שום כוונה לקחת אותם. אפילו כשזה נוגע למזון, צריך להציע לנו אותו באופן ישיר. אם אנחנו דבקים בחוקים שלנו, והנחתם את המזון לפנינו, גם אם אמרתם 'זה בשבילכם', אנחנו עדיין לא אמורים לאכול את זה עד שתציעו לנו את זה באופן ישיר.

זו הצורה המעודנת של העיקרון השני, לא לקחת מה שלא ניתן. אז ישנו ההיבט הגס של הימנעות מדברים גסים כמו שוד או פריצה, וישנו תרגול מעודן יותר, כדרך לאמן את עצמנו. עבורי הייתה לזה תועלת רבה כיוון שהייתי די חסר התחשבות כבעל בית. אם מישהו הזמין אותי לביתו הייתי מסתכל בדבר אחד, נוגע בדבר אחר; לא ידעתי אפילו שזה שגוי ועלול להרגיז מישהו. זה היה הרגל. אם מישהו הניח אוכל על השולחן הייתי פשוט לוקח ומתחיל לאכול. אבל כשנהייתי נזיר לא יכולתי לעשות זאת יותר. הייתי מרגיש את הדחף להסתכל סביב, לבחון ולהרים דברים, אבל לפי העיקרון השני לא יכולתי לעשות זאת. דרכי האימון הנזירי מפתחים צורת התנהגות חנינית ומעודנת יותר. אחרי זמן מה כבר לא מרגישים את הדחף להרים דברים או לאחוז בהם. אפשר להמתין, ואז אנשים יכולים להציע, שזו דרך הרבה יותר יפה להתייחס לדברים סביבך ולאנשים אחרים, מאשר לגעת ולקחת דברים מתוך הרגל.

העיקרון השלישי נוגע למיניות. בימינו חושבים שכל צורה של מיניות היא חוויה ולכן זה בסדר לעשות זאת – כל עוד שומרים על תשומת לב ומודעות. הימנעות מוחלטת מיחסים מיניים נתפסת כסטייה עיקשת מהנורמה. ברמה הגסה, העיקרון הזה מתייחס להימנעות מניאוף ומבגיזה בבן ובת הזוג. אבל אפשר לעדן את העיקרון הזה גם בתוך הנישואים כך שאדם הופך למתחשב יותר, פחות נצלני, פחות אובססיבי בנוגע למיניות באופן כזה שמיניות לא משמשת רק לעונג גופני. אתם יכולים אפילו לעדן את זה לכדי פרישות ולחיות כמו נזיר בודהיסטי בלי שום פעילות מינית. זה הטווח של העיקרון הזה.

אנשים רבים חושבים שחיי הפרישות של נזירים הם ודאי דיכוי נוראי. אבל זה לא כך, דחפים מיניים מתקבלים בהבנה כדחפים טבעיים. אבל לא פועלים על פיהם. אי אפשר לשלוט בתשוקות המיניות. לא ניתן לומר: 'לי לא יהיו יותר תשוקות כאלה' – כלומר, אפשר לומר זאת אבל הן עדיין יעלו. אם נזיר חושב שלא יהיו לו יותר תשוקות מיניות הוא יהפוך מדוכא ומפוחד מאוד. שמעתי כמה נזירים אומרים 'אינני ראוי לגלימה הזאת. אנשים לא צריכים לתת לי נדבת

מזון. עליו להסיר את הגלימה כיוון שיש לי כל כך הרבה מחשבות רעות בתודעה! אבל לגלימה לא אכפת מהמחשבות, ואין צורך לעשות עניין מהן. לכולנו יש מחשבות לא טובות שחולפות בתודעתנו גם אם אנו לובשים גלימות, בדיוק כמו כולם. אבל אנחנו מאמנים את עצמנו לא לדבר או לפעול על פיהן. אם לקחנו על עצמינו את כללי הנזירות, אנחנו מקבלים את הדברים האלה, מכירים בהם, מודעים להם ומשחררים אותם – והם חדלים. לאחר זמן מה אדם מוצא בתודעתו שקט ושלווה רבה כתוצאה מחיי הפרישות.

חיים מיניים, מצד שני, יכולים להיות מרגשים מאוד. אם אתה עצוב, מפוחד, משועמם או חסר נחת, התודעה בקלות רבה יכולה ללכת לפנטזיות מיניות. גם אלימות יכולה להיות מרגשת מאוד, פעמים רבות מין ואלימות הולכים יחד, כמו באונס למשל. אנשים אוהבים לראות את הדברים האלה בקולנוע. מעטים האנשים שיעריכו סרט על נזיר שחי בפרישות ומקפיד על הכללים – זה יהיה סרט משעמם מאוד. אבל אילו היו עושים סרט על נזיר ששבר את כל הכללים – היו עושים מזה הון!

העיקרון הרביעי נוגע לדיבור. ברמה הגסה, אם אדם הוא שקרן גדול, אז הוא יכול לפעול על פי העיקרון הזה על ידי הימנעות משקרים גדולים. לכל הפחות הוא יצטרך לשים לב כאשר הוא משקר, כאשר בלי העיקרון הזה ייתכן שהוא אפילו לא ישים לב. שקרים יכולים להפוך להרגל. אבל אם מעדנים את זה מהרמה הגסה, לומדים לדבר ולהשתמש בתקשורת בצורה זהירה ואחראית מאוד. לא לשם פטפוטים, רכילות או הגזמה; לא על מנת להתחכם, לפגוע במישהו בכוונה או לזלזל בו. מתחילים לשים לב לאופן העמוק שבו אנו משפיעים זה על זה בדברים שאנו אומרים. אתם יכולים להרוס לאדם ימים שלמים עם תדברו רעות. במקום זאת, יש לפתח דיבור כאמצעי להבאת חוכמה וחמלה לעולם.

העיקרון החמישי הוא הימנעות מאלכוהול וסמים שמערפלים את התודעה. אפשר להבין זאת כהימנעות משכרות – אנשים מבינים זאת כך פעמים רבות. אבל צורה מפוכחת יותר לראות זאת היא שלא כדאי לכם לשתות משקה מכל סוג שהוא. אפילו לא כוס יין בארוחת הערב. זה עיקרון להרהר בו ולהשתמש בו.

אם התחייבתם בפני עצמכם על העקרונות הללו – תדעו שתפרו אותם!

אלו קווים מנחים שעוזרים לכם להיות קצת יותר ערניים, ערים ואחראים לאופן שבו אתם חיים. בלי עקרונות מנחים אנחנו נוטים לעשות מה שבא לנו לעשות באותו הרגע או מה שאנשים אחרים רוצים לעשות באותו הרגע. הטבע שלי הוא מוסרי בבסיסו. אף פעם לא נהנתי להיות לא מוסרי. אבל כשחייתי בברקלי, קליפורניה, נראה היה שהאנשים סביבי, שהיו חכמים ומנוסים יותר והערכתי מאוד, אישרו לגמרי התנהגויות לא מוסריות, ולכן חשבתי לעצמי 'אולי אני צריך לעשות זאת גם!'. כשאתה מסתכל על מישהו בהערצה, אתה רוצה להיות כמוהו. אז הכנסתי את עצמי לכל מיני צרות כיוון שאנשים יכולים להיות משכנעים מאוד. הם יכולים אפילו לגרום לרצח להישמע קדוש.

אם כך, סילה היא כמו מדריך, דרך לעגן את עצמך להימנעות מפעולות לא מיומנות בגוף, ובדיבור ביחס לעצמך ולסביבה. אלו אינם כללים אבסולוטיים. לא אנסה למנוע מכם הריגה באמצעות הפחדה על ידי כך שאומר לכם שאם תהרגו תולעת בגינה שלכם תיוולדו כתולעת ב-10,000 גלגולי החיים הבאים. אין בזה חכמה. אם יש התניה והפעולות שלכם יהיו מבוססות רק על הפחד שתלכו לגיהנום אז לא תבינו באמת. לא תהרהרו בדברים, תתבוננו ותשתמשו בחוכמה שלכם כדי לראות איך הם הדברים באמת. אם תפחדו לפעול ולדבר אתם עלולים להפוך נזיריטיים. מצד שני, אם לא תפחדו כלל, תחשבו שאתם יכולים לעשות הכל, תהיו מבולבלים ונזיריטיים גם כן.

בעבר בחברה המערבית הייתה הדחקה ודיכוי סביב נושאים שקשורים במיניות, מה שגרם לנזיריזות ופיצול אישיות. ואז הועלתה השערה: 'אם רק נפסיק את הדיכוי, לא יהיו הבעיות האלה יותר. נהיה חופשיים יותר, שמחים יותר, שלמים יותר'. אבל בימינו אין שום הגבלות, ואנשים עדין אומללים ונזיריטיים. אם כך, ברור שהנזיריזות צומחת מכל אחד משני הקיצונים הללו. דיכוי ותאוותנות שניהם נובעים מהיעדר מודעות בנוגע לטבעה של מיניות.

עלינו להכיר מה מרגש אותנו ומה מרגיע אותנו. מדוע המדיטציה הבודהיסטית נדמית לעיתים משעממת? והצי'נטינג? למה לא לשיר אריות? (אני הייתי רוצה להיות זמר אופרה!). אבל ברמה הקונבנציונלית של נאותות והגינות, או כשאני יושב בכיסא המורם וממלא את תפקידי אני מדקלם במונטוניות כמיטב יכולתי. אם באמת תתרכזו בדיקלום מונוטוני – הוא מאוד מרגיע.

לילה אחד ישבנו למדוט במנזר היער בתאילנד כשלפתע שמעתי שיר פופ אמריקאי שתיעבתי כשהייתי בעל בית. הוא בקע מוואן גדול ששימש מוכרי תרופות בנסיעותיהם לכפרים התאילנדים, עם רמקולים רועשים שניגנו מוזיקה מסוג זה כדי למשוך את תשומת ליבם של הכפריים שיבואו לקנות את התרופות שלהם. הרוח נשבה בכיוון הנכון והצלילים של 'Tell Laura I love her' נשמעו כאילו הם יוצאים מאולם המדיטציה עצמו. לא שמעתי שיר פופ אמריקאי כבר שנים רבות, אז בזמן שהשיר הסנטימנטלי הזה התנגן התחלתי לבכות, ושמתי לב פתאום לעוצמה הרגשית הגדולה של המוזיקה הזאת. אם אתם לא מבינים זאת, היא עלולה לשבות את ליבכם כך שאתם נמשכים לרגש ולריגוש שבה ומוצפים בהם. זו ההשפעה של מוזיקה בהיעדר מודעות ותשומת לב. אז הצ'נטינג שלנו הוא מונוטוני כיוון שכך אם תתרכזו בו הוא לא יסחף אתכם ברגשות סנטימנטליים לדמעות או לאקסטזה. במקום זאת, תרגישו רגועים, שלווים, צלולים. גם תשומת לב לנשימה – Ānāpānasati – מסוגלת להרגיע כיוון שיש לה מקצב עדין ולא מרגש. אף על פי שחיי הנזירות בפני עצמם משעממים במובן שהם נטולי רומנטיקה, הרפתקאות וריגושים, הרי שהם שקטים, רגועים, ושלווים.

אז תהרהרו בדברים שמרגשים אתכם בחיים, כך שתתחילו להבין כיצד להשתמש בחוכמה שלכם. כצועדים בדרכו של הבודהא אנחנו עושים זאת כדי לדעת אילו דברים משפיעים עלינו. אנחנו מבינים את כוחות הטבע שאיתם אנו צריכים לחיות. אנו לא יכולים לשלוט בכל דבר כך ששום דבר אלים או מרגש לא יקרה סביבנו, אבל אנחנו יכולים להשקיע מאמץ כדי להבין מה קורה וללמוד מהחיים בזמן שאנו חיים אותם.

שם השיחה במקור הוא Religious Conventions and Sila Practice, והיא פורסמה כפרק בספר הראשון מתוך האנתולוגיה של אג'אהן סומדהו Peace is a Simple Step. השיחה תורגמה מאנגלית בחודש פברואר 2021 לאתר של עמותת 'אפאמאדה'. www.appamada-israel.org