

להיטיב את הלב

אג'אהן צ'יה

שיחה זו ניתנה לקבוצה גדולה של אנשים שהגיעו למנזרו של אג'אהן צ'יה, וואט פה פונג, כדי להציע מתנות ותמיכה למנזר. מדובר במנהג תאילנדי בו מבקשים 'לצבור מעשי חסד' באמצעות נתינה למנזרים. אג'אהן צ'יה ניצל את ההזדמנות כדי להזהיר את הקבוצה מ'חיפוש אחר עשיית טוב' מתוך מניעים אנוכיים, ועודד אותם להתכונן וללמוד את כוונות ליבם וכך לנקות ולשפר אותן. בה בעת, אג'אהן צ'יה שילב אל השיחה היבטים המצביעים ומכוונים אל לב ליבה של הדהאמה, ושל הפוטנציאל האנושי.

במקור השיחה ניתנה בתאילנדית, כאן היא תורגמה לעברית מאנגלית.

בימינו אנשים יוצאים מגדרם כדי לחפש 'חסד' (merit באנגלית, puñña בפאלי). ונדמה שהם תמיד עוברים דרך וואט פה פונג (Wat Pah Pong). אם הם לא עוצרים כאן בדרך למקום כלשהו, אז הם עוצרים בדרכם חזרה. וואט פה פונג הפך להיות נקודת עצירה. חלק מהאנשים ממהרים כל כך שאני אפילו לא מספיק לראותם או לשוחח איתם. רובם מחפשים אחר חסד. אני לא רואה רבים שמחפשים להימנע ממעשים לא טובים. הם כל כך מרוכזים בלהשיג חסד שהם אינם יודעים איפה הם הולכים לשים אותו. זה כמו לנסות לצבוע פיסת בד מלוכלכת שלא כובסה.

נזירים מדברים באופן ישיר כזה, אבל לרוב האנשים קשה ליישם את הדברים הללו בתרגול שלהם. זה קשה מכיוון שהם לא מבינים. לו היו מבינים זה היה הרבה יותר קל. נניח שיש בור, ומשהו מונח בתחתית שלו. מי שיכניס את ידו אל תוך הבור ולא יגיע לתחתית ודאי יאמר כי הבור עמוק מדי. מתוך מאה אנשים או אלף אנשים שיכניסו ידיהם אל תוך הבור, כולם יאמרו כי הבור עמוק מדי. אף אחד לא יאמר שידו קצרה מדי!

אנשים רבים כל כך מחפשים אחר חסד. במוקדם או במאוחר הם יצטרכו להתחיל לחפש דרכים להימנע מעשיית רע. אבל לא רבים מעוניינים בכך. הלימוד של הבודהא הוא קצר ותמציתי, אך רב האנשים חולפים על פניו, ממש כשם שהם עוברים דרך וואט פה פונג. עבור מרבית האנשים הדהאמה היא כך, נקודת עצירה, תחנה בדרך לאן שהוא.

רק שלוש מילים, Sabba-pāpassa akaraṇaṃ: התרחקו מכל מרע. זה מה שלימדו כל הבודהות. זה הלב של בודהיזם. אבל אנשים מדלגים מעל זה, הם אינם מעוניינים בזה. הויתור על עוולות ומעשים רעים, גדולים או קטנים, בגוף, בדיבור או במחשבה – זה הלימוד של כל הבודהות.

לו רצינו לצבוע פיסה של בד, היה עלינו לשטוף אותו קודם לכן. אבל רב האנשים לא עושים זאת. מבלי להסתכל בבד, הם ישר טובלים אותו בצבע. אם הבד מלוכלך, הצבע רק יגרום לו להראות גרוע יותר משהיה לפניכן. חשבו על כך. אם נצבע סמרטוט ישן ומלוכלך, האם זה יראה טוב?

אתם רואים? ככה מלמדים בבודהיזם, אבל רב האנשים נותנים לזה לחלוף על ידם. הם רוצים רק לעשות דברים טובים, אבל הם לא רוצים לוותר על עשיית מעשים רעים. זה בדיוק כמו לומר 'הבור עמוק מדי'. כולם אומרים שהבור עמוק מדי, אף אחד לא יאמר שהיד שלו קצרה מדי. אנחנו צריכים לחזור לעצמנו. עם הלימוד הזה אנחנו צריכים לקחת צעד אחורה ולהתבונן בעצמנו.

לפעמים אנשים נוסעים באוטובוסים כדי לחפש חסד. אולי הם אפילו מתווכחים באוטובוס, או שהם שיכורים. אם תשאלו אותם לאן הם הולכים הם יאמרו שהם מחפשים חסד. הם רוצים להרוויח חסד אבל הם לא מוותרים על המיזות הרעות. הם לעולם לא ימצאו חסד באופן זה.

כך הם אנשים. אתם צריכים לבחון מקרוב, להביט בעצמכם. הבודהה לימד שיש להיות עם התבוננות ומודעות עצמית בכל הנסיבות. עוולות ומעשים רעים יכולים לנבוע מפעולות גופניות, מילוליות או מנטליות. המקור לכל הטוב, הרע, המיטיב והמזיק, שוכן במעשה, בדיבור ובמחשבה.

האם הבאתם את המעשים, הדיבור והמחשבות שלכם איתכם היום? או האם השארתם אותם בביתכם? בזה עליכם להתבונן, ממש כאן. אינכם צריכים לחפש רחוק מדי. התבוננו במעשיכם, מילותיכם ומחשבותיכם. בדקו האם ישנו פגם באופן שבו אתם מתנהלים.

אנשים לא באמת מסתכלים בדברים הללו. כמו עקרת בית שרוחצת כלים בפנים זעופות. היא כל כך מרוכזת בשטיפת הכלים שהיא לא שמה לב שהתודעה שלה מלוכלכת! האם אי פעם ראיתם דבר כזה? היא רואה רק את הכלים. היא מסתכלת רחוק מדי, הלא כך? אני מתאר לעצמי שחלקכם ודאי חוויתם זאת. שם עליכם לחפש. אנשים מتركזים בניקיון הכלים אבל הם נותנים לתודעה שלהם להתלכלך. זה לא טוב, הם שוכחים את עצמם.

מכיוון שהם לא רואים את עצמם, אנשים יכולים לעשות כל מיני מעשים רעים. הם לא בוחנים את התודעה שלהם. כשאנשים עומדים לעשות משהו רע הם קודם מסתכלים סביב כדי לבדוק אם מישהו אחר מסתכל. 'האם אמי תראה אותי?', 'האם בעלי יראה אותי?', 'האם ילדי יראו אותי?', 'האם אשתי תראה אותי?'. אם אף אחד לא מסתכל הם ישר מתקדמים ועושים זאת. זה עלבון לעצמם. הם אומרים שאף אחד לא מסתכל, אז הם פועלים במהירות לפני שמישהו יבוא ויראה. אבל מה לגביהם עצמם? האם הם לא 'מישהו'?

אתם רואים? מכיוון שאנשים מתעלמים מעצמם באופן זה, הם אף פעם לא משיגים משהו בעל ערך אמתי, הם לא מוצאים את הדהאמה. אם תתבוננו בעצמכם, תראו את עצמכם. כשאתם עומדים לעשות משהו רע, אם תראו את עצמכם בזמן תוכלו לעצור. אם אתם רוצים לעשות משהו בעל ערך התבוננו בתודעה שלכם. אם תדעו כיצד להתבונן בעצמכם תוכלו לדעת מה נכון ומה לא נכון, מה מועיל ומה מזיק, מהי מידה רעה ומהי מידה טובה. אלו הם דברים שעלינו להכיר.

אם לא אדבר על הדברים הללו לא תדעו עליהם. בתודעה שלכם יש חמדנות ובורות אבל אינכם יודעים זאת. לא תדעו דבר אם תמיד תסתכלו החוצה. זו הבעיה של אנשים שאינם מתבוננים בעצמם. אם תסתכלו פנימה תראו טוב ורע. כשרואים את הטוב אפשר לקחת אותו ללב ולתרגל בהתאם.

לוותר על הרע, ולתרגל את הטוב; זה הלב של בודהיזם. Sabba-pāpassa akaraṇaṃ - להימנע מרע, בגוף, דיבור ומחשבה. זהו תרגול נכון, הלימוד של הבודהות. כך חתיכת הבד שלנו נקיה.

אחר כך יש לנו kusalassūpasampadā – להפוך את התודעה מיומנת ובעלת מידות טובות. אם יש לנו מידות טובות ותודעה מיומנת אנחנו לא צריכים לקחת אוטובוס כדי לחפש חסד במקום אחר. גם אם נשב בבית נוכל להשיג חסד. אבל רב האנשים מחפשים חסד בכל מקום מבלי לוותר על הפגמים שלהם. הם שבים הביתה בידיים ריקות ובפנים חמוצות כמו שהיו לפניכן. הם רוחצים כלים ומזעיפים פנים בעודם מרוכזים בניקיון הכלים. זה המקום שבו אנשים אינם מסתכלים, הם רחוקים מאוד מחסדים.

יכול להיות שכבר שמענו דברים כאלה, אבל אנחנו לא באמת מכירים אותם אם אנחנו לא מסתכלים בתודעה שלנו. הבודהיזם לא חדר לליבנו. אם התודעה שלנו טובה ובעלת מידות טובות, היא שמחה. הלב שלנו מחייך. אבל רובנו כמעט ולא מוצאים זמן לחייך, הלא כך? אנחנו מצליחים לחייך רק כשהדברים הולכים בדרך שלנו. השמחה של מרבית האנשים תלויה בכך שהדברים מסתדרים לשביעות רצונם. הם צריכים שכל האנשים בעולם יגידו רק דברים נעימים. האם כך אפשר למצוא שמחה? האם זה אפשרי שכל העולם יגיד רק דברים טובים? אם כך הם הדברים, מתי תוכלו למצוא שמחה אמיתית?

אנחנו צריכים להשתמש בדהאמה כדי למצוא שמחה. מה שזה לא יהיה, בין אם נכון או לא נכון, אל תיאחזו באופן עיוור. היו בתשומת לב והניחו לדברים. כאשר התודעה שלווה, אפשר לחייך. ברגע שאתם מתנגדים זה משפיע על התודעה בצורה לא טובה. פתאום שום דבר איננו טוב.

Sacittapariyodapanam : כאשר מסירים את הפגמים והזיהומים התודעה חופשיה מדאגות; היא ישרה, ידידותית ושלווה. כאשר התודעה קורנת, אחרי שויתרה על רוע וזדון, יש נינוחות תמידית. התודעה הצלולה, הבהירה והשליווה, היא הפסגה האמיתית של ההישג האנושי.

כשאנשים אחרים אומרים דברים לטעמנו, אנחנו מחייכים. כשהם אומרים דברים שלא לטעמנו אנחנו מתעצבנים. איך אפשר לגרום לאחרים לומר רק דברים שאנחנו אוהבים בכל יום ויום? זה בכלל אפשרי? אפילו הילדים שלכם, האם הם אי פעם אמרו דברים שהרגיזו אתכם? האם אתם אי פעם הכעסתם את הוריהם? לא רק אנשים אחרים, אפילו התודעה שלנו עצמנו יכולה להרגיז אותנו.

לפעמים הדברים שאנחנו עצמנו חושבים לא נעימים. מה אנחנו יכולים לעשות? אנחנו הולכים לנו ופתאום נתקעים בגזע עץ, בום! אאוץ! אבל איפה הבעיה? מי נתקע כאן במי? את מי יש

לכם להאשים כאן? זו אשמתכם! אפילו התודעה שלנו יכולה לעצבן אותנו. אם תחשבו על כך, תראו שזה נכון. לפעמים אנחנו עושים דברים שאפילו אנחנו לא אוהבים. כל מה שאנחנו יכולים להגיד זה לעזאזל! אין לנו אף אחד אחר להאשים.

בבזדהיזם לעשות טוב, חסד, זה לוותר על מה שהוא שגוי. כשנזנח את עשיית הרע, לא נטעה יותר. כאשר אין לחץ יש שלוה. תודעה שלווה זו תודעה נקייה, כזו שלא יכולה להכיל מחשבות כועסות, כזו שהיא צלולה.

כיצד ניתן לעשות את התודעה שלנו צלולה? פשוט בכך שנדע אותה. לדוגמה, לפעמים אנחנו עלולים לחשוב 'היום אני במצב רוח ממש רע, לאן שלא אביט הכל מרגיז אותי, אפילו הצלחות במזנון'. אולי אפילו תרגישו שאתם רוצים לנפץ אותן, כל אחת ואחת מהן! לכל מקום שלא תסתכלו, הכול נראה רע – התרנגולות, הברווזים, החתולים, הכלבים... אתם שונאים את כולם. כל דבר שהבן זוג אומר מרגיז אתכם. אפילו התבוננות בתודעה שלכם לא תרצה אתכם. מה אפשר לעשות במצב כזה? מאיפה הסבל הזה מגיע? זה אומר שאין לנו טוב, אין לנו חסד. היום בתאילנד אומרים שכשאדם מת אז נגמר לו החסד. אבל זה ממש לא המקרה. יש הרבה אנשים שעדיין חיים שכבר סיימו את כל החסד שלהם; אלו אנשים שלא יודעים מהו חסד. התודעה הבעייתית רק אוספת יותר ויותר בעיות.

לצאת לכאלה סיבובים ומסעות למען עשיית חסד זה כמו לבנות בית יפה מבלי להכין את השטח קודם לכן. תוך זמן קצר הבית פשוט יקרוס, לא כך? התכנון היה לא נכון. אז אנחנו צריכים לנסות שוב, הפעם בדרך אחרת. עלינו להסתכל בתוכנו, לראות את הפגמים שלנו במעשים, דיבור ובמחשבות. איפה אתם מחפשים לתרגל אם לא במעשים, דיבור ובמחשבות? אנשים הולכים לאיבוד. הם רוצים ללכת ולתרגל דהאמה איפה שבאמת שקט, ביער או בוואט פה פונג. אבל האם באמת יש שלוה בוואט פה פונג? לא, זה לא באמת שלוה, המקום שבאמת יש שלוה זה בבית שלכם.

אם יש לכם חוכמה אז לכל מקום שתפנו תהיו חופשיים מדאגות. העולם כולו כבר בסדר בדיוק כפי שהוא. כל העצים ביער הם בסדר כפי שהם: הגבוהים, הנמוכים, החלולים... כל הסוגים. הם פשוט כפי שהם. בגלל הבורות לגבי טבעם האמיתי אנחנו הולכים וכופים את הדעות שלנו עליהם 'הו, העץ הזה יותר מידי נמוך! העץ הזה חלול!' אבל העצים הם פשוט עצים, הם יותר בסדר מאיתנו....

זו הסיבה שתליתי את השירים הקצרים על העצים כאן. תנו לעצים ללמד אותכם. האם כבר למדתם מהם? אתם צריכים לנסות ללמוד לפחות דבר אחד מהם. יש כל כך הרבה עצים, לכולם יש משהו ללמד אותכם.

הדהאמה היא בכל מקום, היא בכל דבר בטבע. הבינו את הנקודה הזו. אל תאשימו את הבור שהוא עמוק מידי; הסתובבו והסתכלו על היד שלכם! אם תוכלו לראות זאת, תהיו מאושרים.

אם אתם עושים חסד, מעשה טוב, נצרו זאת בלבכם. זה המקום הכי טוב לשמור אותו. לעשות חסד כפי שעשיתם היום זה טוב, אבל זה לא הדבר הכי טוב. לבנות בניינים זה טוב, אבל לא הדבר הטוב ביותר. לבנות את התודעה והלב שלכם בצורה טובה ומיטיבה – זה הדבר הנעלה ביותר. כך תמצאו טוב ושלוה בין אם תבואו לכאן או תשארו בבית. מצאו את המצויינות הזו בלב-תודעה שלכם. מבנים חיצוניים כמו האולם כאן הם רק המעטפת, הם לא ליבת העץ.

אם יש לכם חוכמה, לכל מקום שתביטו תראו דהאמה. אם חסרה לכם חוכמה, אז גם הדברים הטובים הופכים לרעים. מאיפה הבעיות והרוע הזה מגיעים? רק מהתודעה שלנו, רק משם. ראו כיצד התודעה הזו משתנה. הכל משתנה. בעל ואישה הסתדרו נפלא זה עם זה, הם יכלו לדבר אחד עם השניה די בשמחה. אבל מגיע יום שבו מצב הרוח שלהם משתנה, ופתאום כל מה שבן הזוג שלהם אומר נשמע מרגיז. התודעה השתנתה לרעה. כך הם הדברים.

אם כך, כדי לוותר על הרע ולפתח את הטוב אתם לא צריכים ללכת לחפש בשום מקום אחר. אם התודעה השתנתה לרעה אין טעם להסתכל החוצה ולבחון אדם כזה או אחר. פשוט התבוננו בתודעה שלכם ותבררו מאיפה המחשבות הללו מגיעות. למה התודעה חושבת כאלו דברים? הבינו שכל הדברים הם ארעיים וחולפים. אהבה היא ארעית, שנאה היא ארעית.

האם אי פעם אהבתם את ילדכם? ברור שכן! האם אי פעם שנאתם אותם? אני אענה לכם גם על זה – כן! הרגשתם כך מדי פעם, לא כן? אז אפשר פשוט לזרוק אותם? לא, אתם לא יכולים פשוט לזרוק אותם. למה לא? כי ילדים הם לא כמו קליעים של רובה... קליעים נורים החוצה, אבל ילדים יעופו ישר חזרה אל ההורים שלהם. אם הם רעים זה יחזור חזרה להורים.

אפשר לומר שהילדים שלכם הם הקארמה שלכם. יש טובים ויש רעים. גם הטוב וגם הרע נמצאים בילדים שלכם. אפילו הבעייתיים מבניהם הם יקרי ערך. למשל, ילד שנולד עם פוליו,

שהוא נכה ומעוות, יכול להיות יקר ערך יותר מאשר האחרים. אם תעזבו את הבית ולו למעט תצטרכו להשאיר פתק קטן 'תשמרו על הקטן, הוא לא מספיק חזק'. אתם אוהבים אותו אפילו יותר מאשר את האחרים.

אתם צריכים אם כן לכוון את התודעה שלכם היטב – חצי אהבה, חצי שנאה. אל תקחו רק אחד או את השני, תמיד שיהיו את שני הצדדים בתודעה. הילדים שלכם הם הקארמה שלכם, הם ראויים להורים שלהם. הם הקארמה שלכם אז אתם מוכרחים לקחת עליהם אחריות. אם הם ממש גורמים לכם סבל – פשוט הזכירו לעצמכם – 'זו הקארמה שלי'. אם הם מרצים אתכם, הזכירו לעצמכם – 'זו הקארמה שלי'.

לפעמים הדברים בבית הופכים להיות כל כך מתסכלים שאתם פשוט רוצים לברוח. זה יכול להיות עד כדי כך גרוע שאנשים אפילו חושבים להתאבד! זו קארמה. אנחנו חייבים לקבל את המציאות.

הימנעו מעשיית רע, כך תוכלו לראות את עצמכם ביותר צלילות.

זוהי הסיבה שהתבוננות בדברים היא כל כך חשובה. בדרך כלל כשאנשים מתרגלים מדיטציה הם משתמשים באובייקט מסוים, למשל בוד-דהו, דהאמ-מו או סנ-גהו. אבל אתם יכולים אפילו לקצר את זה...

בכל פעם שאתם מרגישים מוטרדים, כאשר התודעה משתנה לרעה, פשוט אמרו – 'אז!' (So) אם אתם מרגישים טוב יותר אמרו 'אז! זה לא דבר בטוח' (so! It's not a sure thing). אם אתם אוהבים מישהו, פשוט אמרו 'אז!' כאשר אתם מתעצבנים, פשוט אמרו 'אז!'

אתם מבינים? אתם לא צריכים לצלול ולחפש בכל הטיפיטאקה (אוסף הכתבים הבודהיסטיים), בכל הסוטות. פשוט – 'אז!' כלומר, אמרו לעצמכם 'זה חולף'. אהבה חולפת, כעס חולף, טוב חולף, רוע חולף. איך הם יכולים להיות קבועים? איפה יש בהם משהו קבוע?

אתם יכולים להגיז שהם קבועים בכך שהם משתנים ללא הרף באופן קבוע. הם בטוחים במובן הזה, הם לעולם לא יהיו אחרת. רגע אחד יש אהבה, רגע לאחר מכן שנאה. זה המצב. במובן הזה, הדברים הם קבועים. זו הסיבה שאני אומר שכאשר אהבה עולה, פשוט אמרו לה – 'אז!' זה חוסך המון זמן.

אתם לא צריכים להגיד aniccam, dukkham, anattā. אם אתם לא מעוניינים באובייקט מדיטציה ארוך, רק תיקחו את המילה הפשוטה הזו. אם אהבה עולה, לפני שאתם לגמרי אבודים בתוכה, פשוט אמרו לעצמכם – אז! זה מספיק.

הכל ארעי, וזה קבוע בכך שזה תמיד יהיה כך. מספיק לראות זאת כדי לראות את לב הדהאמה, את הדהאמה האמיתית.

עכשיו, אם אנשים יאמרו 'אז!' לעיתים יותר דחופות, ויתמסרו לתרגול באופן זה, היאחזות תלך ותפחת. לו אנשים היו עושים זאת, הם לא היו תקועים כל כך על אהבה ושנאה, חיוב ושלילה. הם לא היו נאחזים בדברים. הם היו שמים את מבטחם באמת, לא בדברים אחרים. רק לדעת זאת זה מספיק, מה עוד אתם צריכים לדעת?

לאחר ששמעתם את הלימוד, אתם צריכים להשתדל לזכור אותו. מה עליכם לזכור? למדוט... אתם מבינים? אם תבינו תצליחו לתפוס את הדהאמה, התודעה תעצור. אם יש כעס בתודעה, פשוט 'אז!' זה מספיק, זה מיד ייפסק. אם עדיין אתם לא מבינים, רדו לעומק העניין. אם יש הבנה, אז כאשר כעס עולה בתודעה אתם יכולים פשוט לכבות אותו עם 'אז! זה ארעי!'

היום הייתה לכם הזדמנות להקליט ולקלוט את הדהאמה גם מבחינה פנימית וגם מבחינה חיצונית. מבחינה פנימית, הצליל נכנס דרך האוזניים ונקלט בתודעה. אם אינכם יכולים לעשות כך אז זה לא טוב, הזמן שלכם כאן במנזר יהיה בזבוז. הקליטו את הדברים בחוץ, והקליטו אותם בפנים. הטייפ כאן שמקליט הוא לא כל כך חשוב. הדבר החשוב באמת זו ההקלטה בתודעה. הטייפ הזה עתיד להתקלקל, להתכלות, אבל אם הדהאמה באמת מגיעה לתודעה היא לא מתכלה – היא שם לתמיד. וגם לא תצטרכו לכזבז כסך על בטריות.

שם השיחה במקור הוא Making the heart good, והיא פורסמה בספר Living Dhamma. השיחה תורגמה מאנגלית בחודש אפריל 2021 לאתר של עמותת 'אפאמאדה'. www.appamada-israel.org

