

ניתן לעשות זאת!

אג'אהן צ'יה

שיחה זו ניתנה באחד מימי הירח השבועיים במנזר פה פונג וכוונה בעיקר לקהל המתרגלים והמתרגלות מן השורה (אלו שאינם נזירים או נזירות).

אג'אהן צ'יה התחיל את השיחה עם הסבר על הנחיצות והערך העצום של כללי המוסר – על הנגישות והפשטות שלהם, כמו גם על החשיבות שלהם לכינון חיי אדם ראויים. לאחר מכן, השיחה מתפתחת אל הרבדים העמוקים ביותר של הדהאמה, של הקיום. בצורה מעוררת השראה, אג'אהן צ'יה מקלף את מוסכמות המציאות ומפציר בכולנו לכוון אל מעבר העולם, אל הניבאנה.

ייתכן וחלקים בשיחה לא יהיו ברורים, ואולי אפילו מבלבלים. נמליץ לעיין בדברים בצורה מעמיקה וגם להתייעץ בעניין עם חברים לדרך.

במקור השיחה ניתנה בתאילנדית, כאן היא תורגמה לעברית מאנגלית.

ברגע זה בבקשה אמצו את תודעתכם להקשיב לדהאמה. היום הוא יום מסורתי להקשבה לדהאמה.¹ זהו זמן הראוי לנו, שוחרי הדרך הבודהיסטית, ללמוד את הדהאמה כדי לפתח את תשומת הלב והחכמה שלנו. נתינה וקבלה של הלימוד הן פעולות שאנחנו מבצעים זה זמן רב. את הפעילויות שאנחנו בדרך כלל עושים ביום שכזה – כמו צ'ינטינג, לקיחת כללי ההתנהגות המוסרי, מדיטציה והקשבה ללימוד – יש להבין כשיטות ועקרונות להתפתחות רוחנית. הן שום דבר פרט לכך.

כשאנחנו לוקחים את כללי ההתנהגות, לדוגמה, נזיר ידקלם את הכללים ואורחי המנזר ייקחו אותם על עצמם. אל תטעו לגבי מה שמתרחש. האמת היא שסילה (Sīla) היא לא משהו שניתן

¹ להסבר על ימי האופוסאטה, [לחצו כאן](#).

להעניק.² לא באמת ניתן לבקש או לקבל סילה ממישהו. איננו יכולים לתת אותה לאחר. כשמדברים אז אפשר לשמוע אנשים אומרים, 'הנזיר המכובד העניק את כללי הסילה' או 'אנחנו קיבלנו את כללי הסילה'. זוהי צורת התבטאות כאן באזור הכפרי, ולכן, מכוחו של ההרגל, היא כבר הפכה לדרך שבה אנחנו גם מבינים את הדברים.

אנחנו עלולים לחשוב שאנחנו מגיעים בימי ההתבוננות הירחיים כדי לקבל את הסילה מהנזירים, ואם הנזירים לא יתנו את הכללים נהיה ללא סילה. אך זוהי בסך הכל מסורת של אשליה שירשנו מהדורות הקודמים. חשיבה בדרך זו שקולה לוותר על האחריות האישית שלנו, להיעדר אמון וביטחון חזק בעצמנו. אז זה יעבור הלאה לדורות הבאים, וגם הם יגיעו 'לקבל' את כללי הסילה מהנזירים. בסוף גם הנזירים יתחילו להאמין שיש להם יכולת 'להעניק' את הכללים לאנשים מן השורה. אבל למעשה סילה וכללי התרגול לא פועלים בדרך זו. הם לא משהו שניתן 'להעניק' או 'לקבל'; אך באירועים טקסיים של עשיית חסד וכדומה אנחנו משתמשים במינוחים שכאלו כחלק ממבנה הטקס על פי המסורת.

במציאות, סילה שוכנת בכוונות של אנשים. אם יש לכם כוונה נחושה להימנע מפעילויות פוגעניות ועוולות שנעשות בגוף ובדיבור – כך סילה תתעורר בכם. אתם צריכים לדעת זאת בתוכם. זה בסדר לקחת את חמשת הכללים עם אדם אחר. אתם יכולים גם להיזכר בכללי המוסר בעצמכם. אם אינכם יודעים מה הם, אז תבקשו ממישהו אחר שיאמר לכם. זה לא משהו מאוד מורכב או מרוחק. אז למעשה מתי שנרצה לקבל את הסילה והדהאמה – יש לנו אותם ממש שם.

זה בדיוק כמו האוויר שסביבנו בכל מקום. מתי שאנחנו נושמים אנחנו מכניסים אותו פנימה. כל המעשים הטובים והרעים הם ממש כך. אם אנחנו רוצים לעשות טוב, נוכל לעשות זאת בכל מקום, בכל זמן. נוכל לעשות זאת לבד או יחד עם אחרים. וכך גם הרוע. נוכל לעשות אותו עם קבוצה גדולה של אנשים, או קבוצה קטנה, בצורה מוסתרת או לעיני כל. כך זה עובד.

הדברים הללו כבר קיימים. אך בנוגע למוסר, נכון לתפוס אותו כתרגול שגרתי עבור כל בני האדם. מי שאין בו מוסר אינו שונה מחיה. אם אתם רוצים להיות כמו חיות אז כמובן שאין טוב

² סילה (Sīla) – יושר, אתיקה, מוסר.

או רע עבורכם, בגלל שלחיות אין שום ידע על דברים שכאלו. חתול תופס עכבר, אבל לא נאמר שהוא עושה משהו רע, הרי אין לו תפיסה או ידע על טוב ורע, נכון ושגוי.

יצורים אלו הם מחוץ למישור בני האדם. זהו מישור בעלי-החיים. הבודהא הצביע על כך שקבוצה זו חיה בהתאם לקארמה של חיות. אלו שמבינים נכון ושגוי, טוב ורע – הם בני אדם. הבודהא לימד את הדהאמה עבור בני האדם. אם לנו בני האדם אין מוסר וידע על דברים שכאלו, אז אנחנו לא כל כך שונים מחיות. לכן זה ראוי שנחקור ונלמד על מוסר ונפתח את יכולותינו בהתאם. זו הדרך להפיק את המיטב מהמתנה היקרה של הקיום האנושי ולהביא את הפוטנציאל שלו לידי הגשמה.

הדהאמה העמוקה היא הלימוד שסילה היא דבר הכרחי. כאשר יש לנו סילה, יש לנו את היסודות עליהם נוכל להתקדם בדהאמה. סילה פירושה כללי התנהגות לגבי מה אסור ומה מותר. הדהאמה מתייחסת לטבע ולמה שבני אדם שיודעים עליו – איך דברים מתקיימים על פי הטבע. הטבע הוא לא משהו שאנחנו יוצרים. הוא מתקיים כמות שהוא בהתאם לתנאים. דוגמה פשוטה לכך היא חיות. זנים מסוימים, כמו הטווסים, נולדים עם שלל צבעים ותבניות. הם לא נוצרו כך על ידי בני האדם או שונו על ידם. הם פשוט נולדו בצורה זו על פי הטבע. זו רק דוגמה קטנה לדרך הטבע.

כלל תופעות הטבע מתקיימות בעולם – זה עדיין לדבר על הבנה מנקודת מבט ארצית. הבודהא לימד את הדהאמה כדי שנדע את הטבע, נשחרר את האחיזה בו ונאפשר לו להתקיים על פי תנאיו. כל זה נוגע לעולם החומרי החיצוני. לגבי הנאמהדהאמה (nāmadhamma), כלומר לתודעה, לא ניתן להניח לה ללכת אחרי הדפוסים והנטיות שלה. חייבים לאמן אותה. בדרך כלל לומר שהתודעה היא המורה של הגוף ושל הדיבור, אז היא צריכה להיות מאוד מיומנת. לתת לתודעה ללכת בעקבות הדחפים הטבעיים שלה פשוט הופך אותנו לחיות. חייבים להדריך ולאמן את התודעה. עליה לדעת את הטבע, אך אי אפשר פשוט להניח לתודעה ללכת אחריו.

אנחנו נולדים לתוך העולם הזה ולכולנו באופן טבעי יהיו את הזיהומים המנטליים של השתוקקות, כעס ואשליה. תשוקה גורמת לנו להשתוקק ולחמוד דברים שונים, וגורמת לתודעה להיות במצב של חוסר איזון וסערה. כך הוא הטבע. זה לא יהיה נכון לתת לתודעה ללכת בעקבות דחפים אלה של השתוקקות. זה רק מוביל ללהיטות וחוסר נחת. עדיף לאמן אותה בדהאמה, לאמן אותה באמת.

כאשר סלידה עולה בנו, אנחנו רוצים לבטא כעס כלפי אנשים; זה אפילו יכול להגיע למצב של תקיפה פיזית או הרג של אנשים. אבל אנחנו לא פשוט 'משחררים' את התודעה להיות לפי הטבע שלה. אנחנו יודעים את הטבע של מה שמתרחש. רואים אותו כפי שהוא באמת, ומלמדים את התודעה עליו. כך לומדים את הדהאמה.

אשליה זה אותו דבר. כאשר היא מתרחשת, אנחנו מבולבלים לגבי דברים. אם רק פשוט נניח לתודעה להיות כפי שהיא, אז נישאר בבורות. לכן הבודהא אמר לנו לדעת את הטבע, ללמד את הטבע, להתאמן ולהסתגל לטבע, לדעת בדיוק מהו הטבע.

לדוגמה, אנשים נולדים עם צורה פיזית ועם תודעה. בהתחלה דברים אלו נולדים, באמצע הם משתנים ולבסוף הם נגמרים. זה רגיל; כך הטבע שלהם. אנחנו לא יכולים לעשות הרבה כדי לשנות עובדות אלו. אנחנו מאמינים את התודעה שלנו ככל שעולה בדינו, וכאשר מגיע הזמן אנחנו נאלצים לשחרר הכל. זה מעבר ליכולתם של בני האדם לשנות את זה או להתגבר על כך.

הדהאמה שהבודהא לימד היא משהו ליישם בזמן שאנחנו כאן – לבצע פעולות, מילים ומחשבות בצורה נכונה וראויה. הוא לימד את התודעות של אנשים כדי שהם לא יהיו באשליה לגבי הטבע, המציאות המוסכמת ודרכיה. המורה הנחה אותנו לראות את העולם. הדהאמה שלו הייתה לימוד שהוא מעל ומעבר לעולם. אנחנו חיים בעולם. אנחנו נולדים לעולם זה; הוא לימד אותנו ללכת מעבר לעולם ולא להיות כבולים לדרכים ולהרגלים ארציים.

זה כמו יהלום שנופל לתוך בור עם בוך. לא משנה כמה לכלוך וזוהמה מכסים את היהלום, הם לא יכולים להרוס את הזוהר שלו, את גווניו ואת הערך שלו. אפילו שהבוץ דבק בו, היהלום לא מאבד שום דבר, הוא בדיוק כפי שהיה במקור. הם שני דברים נפרדים.

אז הבודהא לימד להיות מעל העולם, שזה אומר לדעת את העולם בבירור. במילים 'את העולם' הוא לא התכוון לארץ, לשמיים ולאלמנטים, אלא לתודעה, לגלגל הסמסארה בלבבות האנשים. הוא התכוון לגלגל הזה, לעולם הזה. זהו העולם אותו ידע הבודהא בבהירות; כאשר אנחנו מדברים על לדעת את העולם בבירור אנחנו מדברים על הדברים האלו. אם זה היה אחרת, אז הבודהא היה צריך לטוס לכל מקום כדי 'לדעת את העולם בבירור'. זה לא ככה. זוהי נקודה יחידה. כל התופעות מתכנסות לאותה נקודה אחת ויחידה. כמו אנשים, כלומר גברים

ונשים. אם אנחנו מתבוננים על גבר אחד או אישה אחת, אנחנו יודעים את טבעם של כל האנשים ביקום. הם לא כאלה שונים.

דוגמה נוספת היא ללמוד על חום. אם אנחנו יודעים את הנקודה האחת זו, את האיכות של חווית החום, אז זה לא משנה מה המקור או הסיבה לחום; התנאי של 'חם' הוא כזה. כשיודעים באופן ברור את הנקודה האחת, אז בכל מקום שבו עשוי להיות חום ביקום, אנחנו יודעים שזה כך. כיון שהבודהא ידע נקודה אחת, הידע שלו חבק את כל העולם. הוא ידע שקור הוא בצורה מסוימת, אז בכל מקום בעולם כאשר הוא נתקל בקור – הוא כבר ידע אותו. הוא לימד נקודה אחת ליצורים החיים בעולם כדי שידעו את העולם, שידעו את טבעו של העולם, שידעו אנשים – גברים ונשים – שידעו את דרכי הקיום של יצורים בעולם. הידע שלו היה כזה. בידיעתו נקודה אחת, הוא ידע את הדברים כולם.

הדהאמה שהמורה לימד הייתה בשביל ללכת מעבר לסבל. מה בכלל הכוונה ב"ללכת מעבר לסבל"? מה עלינו לעשות כדי "להשתחרר מהסבל"? עלינו לחקור את הדברים; עלינו לבוא וללמוד את המחשבות והתחושות של הלב שלנו. רק זה. זה משהו שכרגע איננו יכולים לשנות. אנחנו יכולים להיות חופשיים מכל הסבל וחוסר הסיפוק בחיים, פשוט על ידי שינוי הנקודה האחת זו: ההשקפות הארציות להן אנחנו רגילים, דרכי המחשבה והתחושות שלנו. אם אנחנו מתחילים לקבל תחושה חדשה של הדברים, הבנה חדשה, אנחנו משנים ומתעלים מעבר לתפיסות ולהבנות הישנות.

הדהאמה האותנטית של הבודהא היא לא משהו שמכוון הרחק מכאן. היא מלמדת על אטה (attā), עצמי, ועל כך שהדברים הם לא באמת עצמי. זה הכל. כל הלימודים שהבודהא העניק הצביעו על העניין ש"זה לא עצמי, זה לא שייך לעצמי, אין כזה דבר כמו אנחנו ואחרים". עכשיו, כאשר אנחנו נתקלים בזה, אנחנו לא באמת יכולים לקרוא זאת, אנחנו לא 'מתרגמים' את הדהאמה נכון. אנחנו עדיין חושבים "זה אני, זה שלי". אנחנו נאחזים בדברים וטוענים אותם במשמעות. כאשר אנחנו עושים זאת, אנחנו עדיין לא יכולים להיפרד מהם; המעורבות מעמיקה והבלאגן הולך ונהיה יותר גרוע.

אם אנחנו יודעים שאין אני, שהגוף והתודעה הם למעשה אנאטה (anattā) כפי שהבודהא לימד, אז כאשר נמשיך לחקור, לבסוף נגיע להיווכחות במצב האמיתי של חוסר-עצמיות. בצורה כנה נבין שאין אני או אחר. תענוג הוא פשוט תענוג; תחושה היא פשוט תחושה; זיכרון הוא

פשוט זיכרון; מחשבה היא פשוט מחשבה – הם הכל דברים שהם פשוט כך. שמחה היא פשוט שמחה; סבל הוא פשוט סבל. טוב הוא פשוט טוב, רוע הוא פשוט רוע. הכל פשוט קיים כך.

אין שמחה אמיתית או סבל אמיתי. הם רק תנאים הקיימים כפי שהם: פשוט שמחה, פשוט סבל, פשוט חם, פשוט קר, פשוט יצור או בן אדם. אתם צריכים להקפיד לראות שהדברים הם רק ככה. רק אדמה, רק מים, רק אש, רק רוח. אנחנו צריכים להמשיך לקרוא את הדברים האלו ולחקור את הנקודה הזו. לבסוף התפיסות שלנו ישתנו; תהיה לנו תחושה אחרת כלפי הדברים. המוסכמה שאנחנו כה אווזים בה שיש עצמי ושדברים שייכים לעצמי בהדרגה תשתנה. וכשתחושה זו של הדברים תתפוגג, אז התפיסה ההפוכה תלך ותגדל בהתמדה.

כאשר ההבנה של אנאטה מבשילה במלואה, נוכל להתייחס לדברים של העולם – לרכוש ולמעשים היקרים ביותר, לחברים ולקרובי המשפחה, לעושר, להישגים ולמעמד שלנו – בדיוק כמו שאנחנו מתייחסים ללבוש שלנו. כאשר חולצות ומכנסיים הם חדשים אנחנו לובשים אותם; הם מתלכלכים אז אנחנו מכבסים אותם; לאחר זמן מה הם מתכלים ואנחנו נפטרים מהם. אין בכך שום דבר יוצא דופן. אנחנו באופן טבעי נפטרים מדברים ישנים ומתחילים להשתמש במוצרים חדשים.

זו בדיוק תהיה ההרגשה שלנו כלפי קיומנו בעולם הזה. אנחנו לא נבכה או נתאבל על דברים. הם לא ייסרו או יכבידו עלינו. הם יישארו אותם דברים כמו שהם היו קודם לכן, אבל ההרגשה וההבנה שלנו כלפיהם השתנתה. בשלב זה נזכה לידע נשגב ונראה אמת. אנחנו נפתח ראייה נאצלת ונלמד את הידע האותנטי של הדהאמה שאנחנו חייבים לדעת ולראות.

איפה הדהאמה שאנחנו חייבים לדעת ולראות? היא בדיוק כאן בתוכנו, בתוך הגוף והתודעה האלו. כבר יש לנו את זה; עלינו כעת לדעת ולראות זאת.

כולנו נולדנו לתוך מישור הקיום האנושי. כל מה שהשגנו באמצעות זאת – אנחנו הולכים להפסיד אותו. ראינו אנשים נולדים וראינו אותם מתים. אנחנו פשוט רואים את זה קורה, אבל לא באמת רואים צלול. כאשר יש לידה, אנחנו מתענגים עליה; כאשר אנשים מתים, אנחנו בוכים עליהם. אין לזה סוף. זה ימשיך בדרך זו ולא יהיה סוף לטיפשות שלנו. בראותנו לידה אנחנו לא זהירים. בראותנו מוות אנחנו לא זהירים. יש רק את הטיפשות הבלתי פוסקת הזו. בואו נסתכל על כל זה. הדברים הללו הם תופעות טבעיות.

הרהרו בדהאמה כאן, הדהאמה שעלינו לדעת ולראות. הדהאמה הזו קיימת ממש כאן. אספו את התודעה והתבוננו בזה. ישמו איפוק ושליטה עצמית. כעת אנחנו בתוך התופעות של חיים אלו. איננו צריכים לפחד ממוות. אנחנו צריכים לפחד ממישורים נמוכים. אל תפחדו למות; תפחדו מליפול לגיהנום. אתם צריכים לפחד מלעשות רע בזמן שאתם עדיין בחיים. אלו דברים ישנים שאנחנו מתמודדים איתם, לא דברים חדשים. חלק מהאנשים חיים אבל הם בכלל לא יודעים את עצמם. הם חושבים לעצמם, 'מה זה כל כך משנה מה אני עושה עכשיו? הרי אני לא יודע מה יקרה לי אחרי שאמות'. הם לא חושבים על הזרעים החדשים שהם יוצרים לעתיד שלהם. הם רק רואים את פירות העבר.

הם מקובעים על החוויה הנוכחית, לא מבינים שאם יש פרי הוא חייב להגיע מזרע, ושבתוך הפרי יש לנו כעת את הזרעים לפירות העתיד. הזרעים האלו רק מחכים להיזרע. הפעולות הנולדות מבורות ממישיכות את השרשרת בכיוון זה, אבל כאשר אתם אוכלים את הפירות אתם לא חושבים על כל ההשלכות.

בכל מצב שבו לתודעה יש הרבה היאחזות, נחוזה סבל עז, עצב עז, קשיים עזים בדיוק שם. במקום שבו נחוזה את הקשיים הגדולים ביותר זה המקום שבו יש לנו את הכי הרבה משיכה, כמיהה ודאגות. בבקשה נסו לפתור זאת. עכשיו, כאשר אתם עדיין בחיים ונושמים. המשיכו להתבונן בזה ולקרוא את זה עד שתוכלו 'לתרגם' את זה ולפתור את הבעיה.

כל דבר שאנחנו חווים כחלק מהחיים שלנו כעת, יום אחד ניפרד ממנו. אז אל תתנו לזמן פשוט לחלוף. התאמנו בפיתוח רוחני. קחו את ההיפרדות הזו, את הפרידה והאובדן כאובייקט להתבוננות ממש עכשיו בהווה, עד שתהיו חכמים ומיומנים בו, עד אשר תוכלו לראות אותו כטבעי ונורמלי. כאשר תהיה חרדה וחרטה על זה, היו חכמים דיו בכדי לזהות את הגבולות של החרדה והחרטה האלו, דעו מה הם בהתאם לאמת. אם אתם יכולים להרהר בדברים בדרך זו אז חוכמה תפתח. כל פעם שסבל יתרחש – חוכמה תוכל להתפתח שם, אם נחקור. אבל אנשים לרוב לא רוצים לחקור.

בכל מקום שבו חווים נעים או לא נעים, חוכמה יכולה לעלות שם. אם אנחנו יודעים שמחה וסבל כפי שהם באמת, אז אנחנו נדע את הדהאמה. אם אנחנו נדע את הדהאמה, נדע את העולם בצלילות; אם נדע את העולם בצלילות, נדע את הדהאמה.

למעשה, לרובנו, אם משהו לא נעים אנחנו לא באמת רוצים לדעת אותו. אנחנו נתקעים בסלידה כלפיו. אם אנחנו לא אוהבים מישהו, אנחנו לא רואים לראות את הפרצוף שלו או בכלל להתקרב אליו. זהו הסימן של אדם טיפש ולא מיומן; זוהי לא הדרך של אדם טוב. אם אנחנו אוהבים מישהו אז כמובן שאנחנו רוצים להיות קרובים אליו, אנחנו עושים כל מאמץ להיות איתו, להנות מחברתו. זוהי גם טיפשות. למעשה אלו הם אותו דברים, כמו כף וגב היד. כאשר אנחנו מסובבים את היד כלפי מעלה אנחנו רואים את כף היד, גב היד מוסתר מעינינו. כאשר אנחנו הופכים את היד, כף היד מוסתרת.

תענוג מסתיר כאב וכאב מסתיר תענוג. שגוי מסתיר נכון, נכון מסתיר שגוי. כשמביטים רק מצד אחד, הידע שלנו לא שלם. בואו נעשה דברים בצורה שלמה כאשר אנחנו עדיין בחיים. המשיכו להתבונן על דברים, הפרידו את האמיתי מהשקרי, הבחינו איך באמת הם הדברים, רדו לסוף העניין, הגיעו לשלווה. כאשר יגיע הזמן יהיה ביכולתנו לפלס דרך ולהרפות באופן מוחלט. עכשיו עלינו לנסות בנחישות להפריד בין הדברים – ולהמשיך לנסות לפלס דרך.

הבודהא לימד על שיער, ציפורניים, עור ושיניים. הוא לימד אותנו להפריד אותם. אדם שלא יודע על הפרדה יודע רק איך לאחוז בהם לעצמו. עכשיו, כשעדיין לא הופרדנו מדברים אלו, עלינו להיות מיומנים במדיטציה עליהם. עדיין לא עצבנו את העולם, אז עלינו להיות זהירים. אנחנו צריכים להרהר הרבה, לתת הרבה עזרה נדיבה, לדקלם הרבה את הכתבים, לתרגל הרבה. אנחנו צריכים לפתח תובנה אל ארעיות, חוסר-סיפוק וחוסר-עצמיות, אל אניצ'ה, דוקהא ואנאטה.

אפילו אם התודעה לא רוצה להקשיב, עלינו להמשיך לפרק דברים כך, ולשוב להווה בכדי לדעת. ניתן לעשות זאת! אנחנו יכולים לממש את ההבנה שהולכת מעבר לעולם. אנחנו תקועים בעולם. זוהי הדרך 'להרוס' את העולם – באמצעות התבוננות וראייה שהיא מעבר לעולם, אז נוכל להתעלות מעבר לעולם בקיומנו. אפילו כאשר נחיה בעולם בזה, הראייה שלו יכולה להיות מעבר לו.

בקיום הארצי אנחנו יוצרים גם טוב וגם רע. עכשיו אנחנו מתרגלים מידות טובות וויתור על רוע. כאשר תוצאות טובות יגיעו, היזהרו שהטוב לא יכניע אותכם, אלא התעלו עליו. אם לא תתעלו עליו, אז אתם תהיו עבדים לחסדים ולתפיסות שלכם של מה הוא טוב. זה ישים אותכם בקשיים, ולא יהיה סוף לדמעות שלכם. זה לא משנה כמה טוב התרגול שלכם, אם אתם

אחוזים בו, אתם עדיין לא תהיו חופשיים ולא יהיה סוף לדמעות. אבל לזה שיוזע להתעלות על הטוב כמו על הרע, לא יהיו עוד דמעות להוריד. הם התייבשו. יכול להיות לכך סוף. עלינו ללמוד להשתמש בחסדים, לא שחסדים ישתמשו בנו.

בתמצית, הנקודה בלימוד של הבודהא היא לשנות את הראייה שלנו. זה אפשרי לשנות אותה! זה רק דורש להסתכל על דברים ואז זה קורה. משנולדנו כולנו נחווה זקנה, מחלה, מוות ופרידה. הדברים האלו ממש כאן. אנחנו לא צריכים להסתכל למעלה לשמיים או למטה ארצה. הדהאמה שאנחנו צריכים לראות ולדעת, ניתן לראותה ממש כאן בתוכנו, כל רגע בכל יום. כאשר ישנה לידה, אז אנחנו מתמלאים בשמחה. כאשר יש מוות, אנחנו עצובים. כך אנחנו מבליים את חיינו. אלו הדברים שאנחנו צריכים לדעת, אבל עדיין לא באמת הסתכלנו לתוכם וראינו את האמת. אנחנו עדיין תקועים עמוק בתוך הבורות. אנחנו שואלים, 'איפה נוכל לראות את הדהאמה?' – אבל ניתן לראות אותה ממש כאן ברגע הנוכחי.

זוהי הדהאמה שעלינו ללמוד ולראות. על זה לימד הבודהא. הוא לא לימד על אלים, שדים, נאגות, מלאכים טובים ורעים, רוחות או דברים מהסוג הזה. הוא לימד את הדברים שעל כל אחד לדעת ולראות. אלו האמיתות שאנחנו באמת יכולים להבין. לראות את טבע התופעות החיצוניות, לחשוף את שלושת המאפיינים של אניצ'ה, דוקהא ואנאטה.

אם נגלה עניין כנה בכל זה ונתבונן ברצינות אז נוכל להשיג ידע אמיתי. אם היה זה משהו שלא ניתן לעשות, אז הבודהא לא היה טורח לדבר על כך. כמה עשרות ומאות אלפים מתלמידיו הגיעו להתעוררות? אם מישהו באמת כנה בהסתכלות על דברים, אז הוא יכול להגיע להבנה, לידיעה.

הדהאמה היא כך. אנחנו חיים בעולם. הבודהא רצה שאנחנו נדע את העולם. כאשר חיים בעולם, אנחנו משיגים את הידע שלנו מהעולם. אחד הכינויים של הבודהא זה לוקהוידו (lokavidu), זה שיוזע את העולם בבירור. זה אומר לחיות בעולם, אבל לא להיות תקוע בדרכי העולם. לחיות בקרב משיכות ודחיות, אבל לא להיות תקוע במשיכות ודחיות. אפשר להסביר את זה במילים פשוטות. זו הדרך שהבודהא לימד.

בדרך כלל אנחנו מדברים במובנים של אטה, עצמי, מדברים על אני ושלי, אתה ושלך, אבל התודעה יכולה להישאר ללא הפרעות בהבנה של אנאטה, חוסר עצמיות. חשבו על כך. כאשר

אנחנו מדברים עם ילדים אנחנו מדברים בדרך אחת; כאשר עם מבוגרים אנחנו מדברים בדרך אחרת. אם נשתמש במילים המתאימות לילדים בשיחה עם מבוגרים, או נשתמש במילים של מבוגרים בשיחה עם ילדים – זה פשוט לא יעבוד. אנחנו צריכים לדעת את הדרך הנכונה להשתמש במוסכמות כאשר אנחנו מדברים עם ילדים. זה יכול להיות מתאים לדבר על אני ושלי, אתה ושלך וכדומה, אבל בפנים, התודעה היא דהאמה, שוכנת בהבנה של אנאטה. אתם צריכים שיהיה לכם סוג כזה של יסודות.

אז הבודהא לימד שכאשר אנחנו חיים בעולם עלינו לקחת את הדהאמה כיסודות, הבסיס והתרגול שלנו. זה לא נכון לקחת את הרעיונות, התשוקות והדעות כבסיס. הדהאמה צריכה להיות אמת המידה. אם אנחנו לוקחים את עצמנו כאמת המידה, אז אנחנו הופכים להיות עסוקים בעצמנו. אם אתם לוקחים מישהו אחר כאמת המידה, אז אתם פשוט מוקסמים מאותו אדם. להיות מוקסמים מעצמנו או מאדם אחר זוהי לא דרך הדהאמה. הדהאמה לא מכוונת לשום אדם או ללכת אחר אישיות כזו או אחרת. היא הולכת בהתאם לאמת. היא לא פשוט מתאימה עצמה לפי הרצונות, לפי האוהב והלא אוהב, של אנשים. לתגובות מותנות שכאלו אין שום דבר ועניין עם האמת של הדברים.

אם ברצינות נהרהר בכל זה ונחקור לעומק כדי לדעת את האמת, אז אנחנו נכנס לדרך הנכונה. האופן שבו אנחנו חיים יהפוך להיות נכון. החשיבה שלנו תהיה נכונה. המעשים והדיבור שלנו יהיו נכונים. אז עלינו באמת להסתכל לתוך כל זה. למה יש לנו סבל? זה בגלל מחסור בהבנה, לא יודעים איפה הדברים מתחילים ואיפה נגמרים, לא יודעים את הסיבות – זוהי הבורות, האשלייה. כאשר יש בורות אז כל מיני תשוקות עולות, ובכך שהן מניעות אותנו אנחנו יוצרים את הסיבות לסבל. אז התוצאה חייבת להיות סבל. כאשר אתם אוספים עצים למדורה וזורקים פנימה גפרור, אבל מצפים שלא יהיה שום חום – מה הסיכויים שלכם? אתם יוצרים אש, לא כך? זוהי ההתהוות בעצמה.

אם אתם מבינים את הדברים הללו, אז סילה, מוסר, תיוולד כאן. הדהאמה תיוולד כאן. אז הכינו את עצמכם. הבודהא הציע לנו להכין את עצמנו. לא צריך שיהיו לנו יותר מידי דאגות או חרדות על דברים. פשוט הסתכלו כאן. הסתכלו על המקום בלי תשוקות, המקום בלי סכנה. הבודהא לימד 'Nibbana paccayo hotu' - 'תנו לזה להיות גורם לניבאנה'. אם זה יהיה גורם להגשמה של ניבאנה, זה אומר לראות את המקום שבו הדברים ריקים, היכן שהדברים נגמרים,

היכן שהם הגיעו לסופם, היכן שהם התפוגגו. הסתכלו על המקום שבו אין יותר גורמים, היכן שאין יותר עצמי ואחר, אני ושלי.

הראייה הזו הופכת להיות סיבה או תנאי, תנאי להשגת הניבאנה. תרגול של נדיבות הופך להיות גורם להגשמת הניבאנה. תרגול של מוסר הופך להיות גורם להגשמת הניבאנה. להקשיב ללימוד הופך להיות גורם להגשמת הניבאנה. אז כולנו יכולים להקדיש את כל פעילויות הדהאמה שלנו להיות גורמים לניבאנה. אבל אם אנחנו לא מסתכלים לעבר הניבאנה, אז אנחנו מסתכלים על עצמי והאחר, על היאחזויות והידבקויות ללא סוף, וזה לא הופך להיות גורם לניבאנה.

כאשר אנחנו נפגשים עם אחרים והם מדברים על העצמי, על אני ושלי, על מה ששייך לנו, אנחנו מייד מסכימים עם נקודת מבט זו. אנחנו מיד חושבים, 'כן, זה נכון!' אבל זה לא נכון. אפילו אם התודעה שלנו אומרת, 'נכון, נכון', אנחנו חייבים להחזיר שליטה עליה. זה כמו שילד מפחד מרוחות רפאים. אולי גם ההורים שלו מפחדים, אבל ההורים לא ידברו על כך; כי אם כן, אז הילד ירגיש שאין לו הגנה או בטחון. 'לא, כמוכן שאבא לא מפחד. אל תדאג, אבא כאן. אין רוחות. אין שום סיבה לדאוג'. אבל האבא אולי באמת מפחד גם הוא. אם הוא יתחיל לדבר על כך, הם כל כך ייבהלו מרוחות שהם יקפצו ויברחו ממקום למקום – האבא, אמא והילד – בסוף הם יישארו ברחוב.

זה לא להיות חכם. אתם חייבים לראות את הדברים בצורה ברורה וללמוד איך מתמודדים איתם. אפילו אם אתם מרגישים שהתופעות המבלבלות אלו אמיתיות, אתם חייבים לומר לעצמכם שהן לא. לכו נגד זה ככה. למדו את עצמכם פנימה. אם התודעה חווה את העולם במונחים של עצמי, אומרת 'זה נכון', אתם חייבים להגיד לה 'זה לא נכון'. אתם צריכים לצוף מעל המים, לא לטבוע תחת מי השטפון של דרכי העולם. המים מציפים את הלבבות שלנו אם אנחנו רצים אחר דברים: האם אנחנו אי פעם מסתכלים על מה שקורה? האם יהיה מישהו שצופה בבית?

Nibbana paccayo hotu – עלינו לא לשאוף לכוון לשום דבר או לשאוף למשהו. פשט כווננו לניבאנה. כל ההיבטים של התהוות ולידה, חסד ומידות בדרכים הארציות, לא מובילות לשם. אנחנו לא צריכים לייחל להרבה דברים, לעשות חסד וקארמה חיובית, ולקוות שזה יעזור לנו להשיג מצב יותר טוב, פשוט כווננו ישר לניבאנה. כשאנחנו רוצים סילה, רוצים סמהאדי, אנחנו

פשוט מסיימים באותו מקום ישן. זה לא הכרחי לרצות דברים אלו – עלינו פשוט לשאוף למקום של הסיום.

ככה זה. לאורך כל ההתהוות והלידות שלנו, כולנו כה טרודים בגלל כל כך הרבה דברים. כאשר יש פרידה, כאשר יש מוות, אנחנו בוכים ומתאבלים. אני רק יכול לחשוב כמה, עד כמה זה מטופש לחלוטין. על מה אנחנו בוכים? לאן אתם חושבים שאנשים הולכים בכלל? אם הם עדיין כרוכים בתוך התהוות ולידה, הם לא באמת הולכים מכאן. כשילדים מתבגרים ועוברים לעיר הגדולה, בנגקוק, הם עדיין חושבים על הוריהם. הם לא יתגעגעו להורים של מישהו אחר, רק לשלהם. כשהם יחזרו הם ילכו לבית הוריהם, לא לבית של מישהו אחר. וכשהם הולכים מכאן שוב הם עדיין חושבים על הבית שלהם כאן באובון. האם הם יתגעגעו לבית שנמצא במקום אחר? מה אתם חושבים?

אז כשהנשימה נפסקת ואנחנו מתים, לא משנה כעבור כמה גלגולי חיים, אם הגורמים להתהוות ולידה עדיין קיימים, התודעה קרוב לוודאי תנסה להיוולד במקום שמוכר לה. אני חושב שאנחנו פשוט מאוד מפוחדים בנוגע לכל זה. אז בבקשה אל תבכו על זה יותר מדי. תחשבו על זה. 'Kammam satte vibhajati' – קארמה מניעה את הברואים ללידות השונות שלהם – הם לא מתרחקים מאוד.

להסתובב הלוך ושוב דרך גלגל הלידות, זה הכל, פשוט לשנות מראות, להופיע עם פרצוף אחר בפעם הבאה, אבל אנחנו לא יודעים את זה. פשוט לבוא וללכת, לבוא ולחזור בגלגל הסמסארה, לא באמת ללכת מכאן. פשוט להישאר שם. כמו מנגו שמנערים אותו מהעץ, כמו קלע שלא באמת פוגע בקן הצרעות ונופל לאדמה; הוא לא הולך לשום מקום. הוא פשוט נשאר שם. אז הבודהא אמר, Nibbana paccayo hotu: שהמטרה היחידה שלך תהיה ניבאנה. תחתרו בנחישות להגשים זאת; אל תסיימו כמו המנגו שנופל לאדמה ולא הולך לשום מקום.

תשנו את ההשקפה שלכם על הדברים באופן הזה. אם אתם יכולים לשנות זאת, אתם תדעו שלוה גדולה. תשתנו, בבקשה; תבואו בכדי לראות ולדעת. אלו הם הדברים שבאמת צריך לראות ולדעת. אם אתם רואים ויודעים, אז לאן אתם עוד צריכים ללכת? המוסר יתהווה ויופיע. הדהאמה תתממש. זה לא משהו רחוק; אז בבקשה תחקרו זאת.

כשאתם משנים את ההשקפה שלכם, אתם תבינו שזה כמו לראות עלים שנושרים מהעצים. כשהם מתייבשים, הם נושרים מהעץ וכשהעונה מגיעה, הם מתחילים להופיע שוב. האם מישהו היה בוכה כשעלים נושרים, או צוחק כשהם צומחים? אם תתנהגו כך, יראו בכם כמטורפים, לא? זה ממש ככה. אם אנחנו יכולים להבין את הדברים ככה, אנחנו נהיה בסדר. אנחנו נדע שזה פשוט הסדר הטבעי של הדברים. זה לא משנה כמה לידות אנחנו עוברים, זה תמיד יהיה ככה. כשלומדים את הזהאמה, מקבלים ידע בהיר ועוברים שינוי של תפיסת העולם באופן הזה, מגיעים לשלווה ושחרור מבלבול בנוגע לתופעות של החיים האלה.

אבל הנקודה החשובה באמת היא שיש לנו חיים עכשיו בהווה. אנחנו חווים את התוצאות של מעשי העבר ברגע הנוכחי. כשיצורים נולדים לעולם הזה, זוהי ההבשלה של מעשי העבר. כל אושר או סבל שיצורים חווים בהווה, הוא הפרי של מה שהם עשו לפני כן. הוא נולד מהעבר ונחווה בהווה. אז החוויה הנוכחית הופכת לבסיס לעתיד כאשר אנחנו יוצרים גורמים נוספים תחת השפעתה, וכך החוויה העתידית הופכת לתוצאה. התנועה מלידה אחת להבאה גם מתרחשת באופן הזה. אתם צריכים להבין זאת.

תוכלו להתגבר על ספקותיכם בכך שתקשיבו לזהאמה. זה יבהיר את התפיסה שלכם את הדברים וישנה את אורח החיים שלכם. כשתתגברו על הספקות, הסבל יכול להסתיים. תפסיקו ליצור תשוקות וזיהומים מנטליים. אז, עם כל חוויה שתחוו, אם משהו לא נעים לכם, אתם לא תסבלו בגללו כי תבינו את הארעיות שלו. אם משהו נעים לכם, אתם לא תיסחפו ותהיו בשיכון חושים בגללו כי אתם יודעים להרפות מדברים באופן הנכון. אתם תשמרו על השפעה מאוזנת, כי אתם מבינים ארעיות ויודעים לפתור דברים בהתאם לזהאמה. אתם יודעים שתנאים טובים ורעים כל הזמן משתנים. בכך שתדעו תופעות פנימיות, אתם תבינו תופעות חיצוניות. בכך שאתם לא אחוזים בחיצוני, לא תהיו אחוזים בפנימי. מתבוננים בדברים בתוכם ומחוצה לכם, זה הכל לגמרי אותו דבר.

באופן הזה אנחנו יכולים לשהות במצב הטבעי, שהוא שלווה ורוגע. אם מבקרים אותנו, אנחנו נותרים שלווים. אם מהללים אותנו, אנחנו נותרים שלווים. הניחו לדברים להיות כך; אל תהיו מושפעים על ידי אחרים. זהו חופש. בכך שתדעו את שתי המידות הקיצוניות כפי שהן, תוכלו לחוות רווחה נפשית. לא עוצרים באף אחד מהצדדים. כך מתעלים מעבר לכל הטוב והרע. נמצאים מעבר לגורם ותוצאה, מעבר ללידה ומוות. נולדים לתוך העולם, ועדיין יכולים להתעלות

מעבר אליו. להיות מעבר לעולם, לדעת את העולם – זוהי המטרה של לימוד הבודהא. הוא לא כיוון לכך שאנשים יסבלו. הוא שאף לכך שאנשים יגשימו שלוה, ידעו את האמת של הדברים ויפתחו חוכמה. זוהי הדהאמה, לדעת את הטבע של הדברים. כל מה שקיים בעולם זה טבע. לא צריך להיות מבולבלים לגבי זה. בכל מקום שאתם, אותם חוקים תקפים.

הנקודה החשובה ביותר היא שכל עוד יש לנו חיים, אנחנו צריכים לאמן את התודעה להיות שקולה ביחס לדברים. אנחנו צריכים להיות מסוגלים לחלוק עושר ורכוש. כשהזמן יגיע אנחנו צריכים לתת חלק לאלו שזקוקים לכך, ממש כפי שהיינו נותנים לדברים לילדים שלנו. בכך שנחלק דברים באופן הזה אנחנו נהיה שמחים; ואם אנחנו מוסרים את כל העושר שלנו, אז מתי שהנשימה שלנו תעצור, לא תהיה היאחזות או חרדה כי אין כבר יותר שום דבר.

הבודהא לימד 'למות לפני שתמותו', לסיים עם הדברים לפני שהם מסתיימים. אז אתם תוכלו להיות נינוחים. הניחו לדברים להישבר לפני שהם שבורים, הניחו להם להסתיים לפני שהם מסתיימים. זוהי כוונת הבודהא כשלימד את הדהאמה. אפילו אם תקשיבו ללימוד במשך מאות או אלפי עידנים, אם אתם לא מבינים את הנקודות האלה, אתם לא תצליחו להפסיק את הסבל שלכם ולמצוא שלוה. אתם לא תראו את הדהאמה.

אבל להבין את הדברים הללו בהתאם לכוונת הבודהא ולהיות מסוגלים לפתור דברים – זה נקרא לראות את הדהאמה. ההשקפה הזו על הדברים יכולה לסיים את הסבל. זה יכול להקל על כל הלהט והמצוקה. כל מי שחותר במסירות ושקדן בתרגול, ויכול להתמיד; אלו שמתרגלים ומפתחים את עצמם במידה המרבית: האנשים הללו יגיעו לכדי שלוה והכחדת הדוקהא. בכל מקום שבו ישו, הם לא יחוו סבל. בכל מצב שיהיו, כל עבודה שעליהם לבצע, הם לא יחוו סבל כי התודעות שלהם הגיעו למקום שבו הסבל הוכחד, למקום שבו יש שלוה. זה ככה. זה עניין של טבע.

הבודהא לכן אמר לשנות את התפיסות שלנו, ושם תהיה הדהאמה. כשהתודעה בהרמוניה עם הדהאמה, אז הדהאמה נכנסת ללב. התודעה והדהאמה הופכות להיות בלתי מובחנות זו מזו. השינוי של ההשקפה והחווייה של הדברים הוא משהו שממומש על-ידי אלה שמתרגלים. כל הדהאמה היא פאצ'אטאם (paccattam) – היא להיווכחות בצורה ישירה ואישית. לא ניתן לקבל אותה ממישהו; זה בלתי אפשרי. אם אנחנו מחשיבים זאת כמשהו קשה, זה יהיה משהו קשה. אם אנחנו מחשיבים את זה כמשהו קל, זה יהיה קל. כל מי שמהרהר בכך ורואה את

הנקודה היחידה לא צריך לדעת הרבה דברים. לראות את הנקודה היחידה, לראות לידה ומוות, לראות את ההתהוות והדעיכה של התופעות בהתאם לטבע, כך תדעו את כל הדברים. זוהי האמת.

זוהי הדרך של הבודהא. הבודהא נתן את הלימוד שלו מתוך משאלה להיטיב עם כל היצורים. הוא ייחל שאנחנו נלך מעבר לסבל ונגשים את השלווה האמיתית. זה לא שאנחנו צריכים למות כדי ללכת אל מעבר לסבל. אנחנו לא צריכים לחשוב שאנחנו נשיג זאת לאחר המוות; אנחנו יכולים להתעלות מעל הסבל כאן ועכשיו, בהווה. אנחנו מתעלים במסגרת התפיסה שלנו את הדברים, בחיים האלה ממש, דרך ההשקפה שמתהווה בתודעה שלנו.

ואז, כשאנחנו יושבים, אנחנו מאושרים; כשאנחנו שוכבים, אנחנו מאושרים; בכל מקום שאנחנו נמצאים, אנחנו מאושרים. אנחנו הופכים להיות ללא דופי, לא חווים כל תוצאות רעות, וחיים במצב של חופש. התודעה היא בהירה, צלולה ורגועה. אין יותר אפלה או זיהום. זהו מישהו שהגיע לאושר העילאי של דרך הבודהא. בבקשה תחקרו זאת בעצמכם. כולכם, כל המתרגלים מן השורה שכאן, בבקשה תהרירו בכך בכדי לפתח הבנה ויכולת. אם אתם סובלים, אז תרגלו בכדי להקל על סבלכם. אם הוא רב, הפכו אותו למועט, ואם הוא מועט, שימו לו סוף. כל אחד ואחת צריך לעשות זאת בעצמו, אז בבקשה התאמצו בכדי לשקול מילים אלו. מי ייתן ותשגשו ותתפתחו.

שם השיחה במקור הוא It Can be Done, והיא פורסמה בספר Every Thing is Teaching Us. השיחה תורגמה מאנגלית בחודש מאי 2021 לאתר של עמותת 'אפאמאדה'. www.appamada-israel.org