

על מדיטציה אג'האן צ'ה [טיוטה ראשונית]

הגיע הזמן שהגענו לכאן, חברי הקהילה הבודהיסטית וכל מחפשי הטוב, והתאספנו היום בכדי לשמוע את הדהאמה.

ההקשבה לדהאמה, מתוך שקט [ורוגע], היא לכנס את התודעה לאחד. האזניים שלנו קולטות ושומעות, באות במגע... ואז מרפים ומשחררים. כך שהתודעה נרגעת. ההקשבה לדהאמה היא חלק חשוב ובעל ערך רב בדרך ההגשמה של הדהאמה. ולכן, בהקשבה לדהאמה נאמר לנו לבסס את הגוף ולכוון את התודעה היטב, ביציבות ובמיקוד תשומת הלב [סמדהי]. בזמנו, בתקופת חיי הבודהה, ההקשבה לדהאמה הייתה רצינית ומכוונת להבנת הדברים. התלמידים שהשיגו את הדהאמה לעומקה, ממש שם, תוך כדי ישיבה והקשבה לדברים, היו רבים.

המקום הזה, שהתכנסנו בו, הוא מקום ראוי ומתאים ביותר לתרגול ולמדיטציה. אני הגעתי לכאן להתארח כבר לילה אחד או שניים, ואני מוצא שהמקום הזה הוא אכן בעל ערך רב. הסביבה [המרחב?] החיצונית היא כבר בהחלט שקטה (ורגועה), אבל נותרת עדיין הסביבה [המרחב?] הפנימית, כלומר הלב-תודעה שלנו. לכן כולנו, אלו שבאנו לכאן, מוטל עלינו לכוון ולחזק את ליבנו. גם כשלעיתים אנחנו יציבים ושקטים וגם כשלעיתים רוחנו לא יציבה ולא רגועה... כל זה הוא עניין רגיל ונורמלי.

למה בעצם התכנסנו כאן, במקום הזה, ליצור שקט ושלווה? הסיבה היא שהלב-תודעה לא יודעים [לא יודע?]. עדיין את מה שנחוץ וראוי (הכרחי) לדעת. כלומר עדיין לא יודעים, בהתאם לאמת ולמציאות – מה הוא מה.

מה הוא שגוי ומה הוא נכון. מה גורם לנו לאי-נחת ולסבל וגורם לנו להישאר עם הספקות שלנו. ולכן באנו, קודם כל, לפתח רוגע ושקט פנימיים. הסיבה לכך שאנו צריכים לבוא לכאן ולפתח מידה של רגיעה ורווחה היא מפני שהלב-תודעה שלנו לא בטוב ובנחת [סבאי]. הלב-תודעה שלנו לא בשלווה. הלב-תודעה שלנו לא רגוע ומפוייס. למעשה, אנחנו בתוהו – מבולבלים וספקנים. ולכן קבענו כאן לבוא ולהיפגש במקום הזה. שנוכל בכוונה וברצינות להקשיב וללמוד את הדהאמה.

בהקשבה לדהאמה של "האדם שאני", הייתי מבקש שתשימו ליבכם היטב. האדם שאני אוהב לדבר באופן מעט בוטה, אני נוטה לדבר במידה של תקיפות וישירות, מפני שהאופי שלי הוא כזה. אבל כמה שאדבר בצורה בוטה ובחזקה, עדיין יהיה זה תמיד רק מתוך מטהה – כוונה טובה ואוהבת, ולא שום דבר אחר. על דברים מסויימים אבקש את סליחתכם, מכל אחד מכם. מפני שהמנהגים של תאילנד אינם דומים למנהגים של בני המערב. הם שונים זה מזה, ולפעמים יכולים לגרום לחוסר נוחות ואי-נעימות כלשהם. דיבור בוטה

ותקיף במשהו זה בעצם טוב, לא? הוא מעורר ומגרה אותנו, אם לא כך אז נירדם ונהיה אדישים. בלי דעת נהיה ישנוניים, חסרי עניין ואפתיים, במקום שנתעורר ונקשיב לדהאמה.

כל דרכי התרגול האלה, יש מגוון רב, מכל וכל... אבל למעשה יש דרך אחת. למשל, בנטיעה של עצי פרי שתביא לתוצאות ולפירות טובים. אפשר לקחת ענף או חוטר ולשתול אותו, שיגדל מהר וייתן פירות בהקדם. אך בדרך זו העץ אינו חזק ועמיד לאורך זמן. דרך אחרת היא לקחת את הגלעין ולגדל ולטפח את העץ משלב הזריעה. וכך הוא יהיה עמיד, חזק ומאריך ימים, כמו שצריך. האמת היא כזו, ואותו הדבר נכון ורלוונטי לכולנו.

אני, במקרה שלי, בדיוק כך זה היה. כך עוד לא ידעתי ולא הבנתי מה זה מה, אז כשישבתי ותרגלתי מדיטציה זה היה פשוט... קושי נוראי [סיוט]. עד כדי דמעות ואין סוף תסכולים. לפעמים חשבתי גבוה מדי, לפעמים חשבתי נמוך מדי. בלי להגיע למידה הנכונה של הדברים. מפני שהתרגול והדרך שמגיעים לשלווה ולרוגע, הם לא גבוהים ולא נמוכים. אלא פשוט המידה הנכונה.

והנה, כאן אני רואה אתכם שבאתם לכאן, כל כך עמוסים ומבולבלים, כלומר כל אחד וניסיונות התרגול השונים שלו, כל אחד והמורים הרבים והשונים ששמעתם, הכרתם, והדברים שכבר ניסיתם. [לחליפין: כל אחד מכם כבר תרגל פה ולמד שם, הכיר את המורה הזו ואת המורה ההוא. זה פשוט מוגזם, יותר מדי] וכשמתכנסים כאן, כאן ביחד, עולים המון ספקות. המורה ההוא אמר שצריך לעשות כך, ואז המורה הזו אומר שצריך לעשות כך. ואצל מורה אחר צריך שיהיה, שוב, אחרת.

ואז באים ויושבים בדיונים וויכוחים, וכל מה שיוצא זה בלבול רב. לא יודעים מה לקחת ומה לבחור. לא יודעים מה המהות ולא יודעים את עצמנו, וכך הערבוביה והבלאגן גדולים. יש עודף, יש יותר מדי. ואז אין מושג מה לעשות ומה להחליט [במקום "מה לבחור ומה לקחת"] בשביל שיהיו כיוון ודרך ברורים. ואז הספקות וההיסוסים נמשכים ונמשכים. ולכן, חברים, תשמעו – אל תחשבו ותחשבו יותר מדי. אם תחשבו, וכמה שתחשבו, כך, בשביל לדעת, עדיין לא תדעו ולא תבינו באמת. [אולי בלשון "אנחנו"]

מה שנחוץ והכרחי כהתחלה ובסיס הוא להביא את התודעה לרוגע ולשקט. זו, הידיעה הזו, התבנה האמיתית, אין שם צורך לחשוב ולחשוב. וכך בדיוק תופיע תחושה, ידיעת-תחושה [ידיעת-חוויה/ הבנה-מרגישה], חוכמה [פניא] אמיתית. מחשבות על גבי מחשבות, זה לא זה. זו לא תבונה, זה לא מה שבאמת נקרא חכמה [פניא]. חושבים ללא סוף, ואין לנו מושג. יותר חושבים, יותר מבולבלים. יותר חושבים, יותר אבודים במחשבות.

אני בעצמי, גם טיפוס וכחן, אחד שחושב יותר מדי. התווכחתי עם עצמי, התווכחתי עם המורים שלי. אם לא התווכחתי בדיבור, עדיין המשכתי להתווכח בליבי פנימה. אפילו עם הבודהה התווכחתי. הכל מכל. כן,

ככה זה. האמת היא שזה עניין רגיל ונפוץ... אין לנו מושג. חושבים הלוך, חושבים חזור. כך זה קורה. המורים מלמדים אבל אני לא מקשיב, לא נותן אמון. כל עוד שאסמוך ואקשיב רק לעצמי, אני לא מוצא לא דרך ולא שלוה. כשאני לבד, אני רק מסתבך עם עצמי ועם מחשבתי, וזה שוב עוד דוקהה. זה שוב רק עוד דוקהה. אבל כשאני מגיע כבר למורה ומקבל הדרכה, אני מתעקש ומתנגד, ספקן ולא נותן אמון. ואז לא יודע לאן אמשיך הלאה. כאן [במקום "ואז"] עצרתי והרהרתי, "מה קורה איתי ועם התרגול הזה?". והגעתי להבנה שאני חייב להתחיל לתת קצת אמון והקשבה קודם כל. הבנתי שאני צריך לרסן ולהרכין את רוחי בצורה כזו.

[18: 11]

וכך היום יש לנו הזדמנות לבוא לכאן ולתת איזו הדרכה. משהו פשוט, ישיר ולעניין. פשוט בדיבור, אך האמת קשה ליישום. אז הישיבה הזו במדיטציה וברגיעה, אין בה צורך לחשוב כל כך הרבה. נחליט עכשיו שכרגע זה הזמן לעבוד ולאמן את התודעה הזו בלבד. לא נאפשר לתודעה שלנו לסטות ימינה או שמאלה, לזנק קדימה או אחרונה, למעלה או למטה. אז מה נעשה? נעשה את זה! נאמן את התודעה באנאפאנסאטי – מודעות לנשימה. נקבע את תשומת הלב מעלה בקודקוד הראש ונרד כלפי מטה עד כפות הרגליים. ואז נמשיך מכפות הרגליים עד כלפי מעלה לקודקוד הראש, ושוב מהראש כלפי מטה. נתבונן באמצעות התפיסה שלנו, בשביל שזה יהיה בסיס ראשוני לידיעת הגוף. ואז נמשיך בישיבה ונקבע שעכשיו החובה והעיסוק היחידים שלנו הם רק להתבונן ולדעת את השאיפות נכנסות והנשיפות יוצאות. בלי [לא] לאלץ שיהיו קצרות או בלי [לא] לאלץ ולכפות שיהיו ארוכות. לשחרר ולהרפות על פי מה שטבעי ונוח ובהחלט לא ללחוץ או לדחוף, אלא לעבוד עם שחרור והרפייה. וכך להמשיך ולהיות עם קצב השאיפה והנשיפה בהתמדה.

[20: 24-21: 32]

אז כשעובדים ועושים כך, חייבים להבין שזו פעולה שנעשת בשחרור ובהרפיה, אבל עדיין ישנה מודעות ותחושה. כלומר, נוכחות ותחושה בתוך [עם/ מתמזגים/ שרויים?] שחרור ונינוחות. נשימות נכנסות ויוצאות בנינוחות, בסבאי. לא לתת ללחוץ ולא נחוץ לדחוף, לשחרר שיהיה טבעי וסבאי. במחשבה ברורה שעיסוק או חובה אחרים – אין לנו עכשיו. וכל המחשבות שיבואו כמו "אז מה זאת הישיבה הזאת ככה?" או "אז מה נראה במדיטציה?" או "מה הולך לקרות?" ועוד ועוד... עצור! אין צורך! זרוק אותן! "אז מה יהיה?" או "מה נראה כאן?" או "מה נבין כאן?" ועוד מני תילי תילים של מחשבות ותהיות שכאלו שיעלו בזמן התרגול. אפילו כשכל המחשבות האלה מופיעות ועולות בזמן המדיטציה, כל הדברים האלה, ככה כשאנחנו יושבים אין צורך

[קטע מספר 3]

כל הדברים האלו, הרשמים שעולים בזמן שאנחנו יושבים, אין צורך להכניס ולעבד אותם. בכל פעם שמושאי תודעה [arom] מופיעים ונתלקים בתודעה [באים במגע] אז אנחנו מרגישים ויודעים אותם במרחב התודעה שלנו ואז משחררים אותם ומניחים להם. שיהיו טובים או שיהיו רעים זה לא העניין. בזמן הזה, זה לא העיסוק ולא החובה שלנו לארגן, לסדר ולטפל בכל אותם דברים [תופעות/ רשמים]. קודם כל, נשחרר אותם לדרכם ואז נחזור ונשים את תשומת הלב לנשימה. וכך, שוב ושוב. בשביל שתהיה תחושה וידיעה בלעדית עם [של] הנשימה... נכנסת, ויוצאת... כך שזה סבאי, טבעי ונוח. בלי להיות מוטרדים בגלל שהנשימה קצרה, או [להיות] מוטרדים מזה שהיא ארוכה. בכלל, לא נחוץ [אין צורך] להיות מוטרדים או לסבול, אלא להתבונן פשוט בתהליך הנשימה. בלי לדחוק או להלחץ, כלומר בלי אחיזה מופרזת. עם הידיעה והמודעות, לשחרר בהתאם לתנאים ולטבע כפי שהם, וכך להגיע למצב של רוגע ושלווה.

ומשם והלאה התודעה תניח ותנוח עם הנשימה,
ואז נרגיש הקלה, רווחה, יותר ויותר קלילות ועידון
וכך הלאה, הלאה עד כדי שתחושת הנשימה פוחתת ומתעדנת, מצטמצמת...
עד שמתגלה מצב שבו אין כלל תחושת נשימה.
באותו מצב התודעה קלה ורווחות, הגוף גם הוא קל ורווח.
תחושת כבדות ועייפות כבר פרשו ונעלמו להן.
מה שנשאר זו ידיעה אחת בלבד, נוכחת כפי שהיא.
זה מה שנקרא, תודעה שהשתנתה, עברה [חיפשה] ומצאה [הגיעה] ליציבות של יציבות ורוגע.

אז זהו תיאור של הפעולות והעשייה [הספציפיות ל] בזמן של ישיבת סמאדי [מדיטציה] באופן בלעדי. שתדעו

[קטע מספר 4]

אם קורא מצב שהלב-תודעה נתונים בסערה ובמערבולת אז נגייס את כל תשומת הלב וניקח שאיפת אוויר למלוא חלל הריאות עד הסוף, נחזיק לכמה זמן ואז נשחרר... שוב עד הסוף, עד שלא נשאר כלום... ואז שוב עוד שאיפה עמוקה... שחרור... ככה שלוש פעמים, וכך לכוון ולהקים מחדש את הלב-תודעה למצב רגוע ויציב יותר. ואם שוב חוזר מצב רוח סוער, מפוזר ומבלבל מאוד, אז אפשר שוב לעשות אותו דבר. שתהיה זאת הליכת מדיטציה, ישיבה... אם בשעת ההליכה מופיעים סערה ופיזור רב, אז יש לעצור, ולדומם, ואז למקד ולאסוף את מחדש ידיעה ושקט נפשי, כך שהתודעה שוב מוצאת עוגן. ואז אם נחזור ונשב אז נמשיך באותו אופן, ואז שוב בהליכה גם באותו אופן, למעשה השוני הוא רק בתנוחה הפיזית/ הגופנית ולא יותר מזה.