

מתנת הדהאמה

אג'אהן צ'ה

שיחת דהאמה שנשא אג'אהן צ'ה ב-10 באוקטובר 1977, לכבוד הורי הנזיר Thitiñāṇo שהגיעו מצרפת לוואט נונג פהא פונג (Wat Nong Pah Pong) ולוואט פהא נאנאצ'אט (Wat Pah Nanachat) כדי לבקר את בנם.¹

במקור השיחה ניתנה בתאילנדית, כאן היא תורגמה לעברית מאנגלית.

אתם מבקרים כאן מזה כמה ימים ועדיין לא הייתה לנו הזדמנות לדבר, לשאול שאלות, כי בכל הזמן הזה היו כאן מבקרים רבים, יומם וליל. אבל בעוד יומיים אתם נוסעים מכאן. אז אני רוצה לנצל את ההזדמנות כדי לומר לכם כמה אני שמח שהשקעתם מאמץ והגעתם עד לכאן, לוואט נונג פהא פונג, ושהצלחתם לפגוש את בנכם הנזיר.

אני שמח, אבל אין לי מתנה עבורכם. בפרז יש המון דברים חומריים, המון, אבל חסרה דהאמה שבכוחה להזין את הלב ולהעניק שלוה. כשהייתי שם ראיתי רק דברים שמגרים את התודעה ויוצרים בלבול. התרשמתי שפריז מתקדמת בכל מה שקשור לאובייקטים חושיים – מראות, צלילים, ריחות, טעמים, תחושות, מגע ורעיונות – דברים שבכוחם לפתות את מי שלא מכיר את הדהאמה ולכלכל את תודעתו.

אז עכשיו אני רוצה לתת לכם מתנה של דהאמה, אותה תוכלו ליישם בפרז, אחרי שתעזבו את וואט פהא פונג ו-וואט פהא נאנאצ'אט.

מה זו הדהאמה? הדהאמה היא מה שבכוחו לחדור דרך הבעיות והקשיים שיש בלב האדם, להפחית ולהפחית אותם עד שהם נעלמים. זה מה שנקרא הדהאמה ובה עליכם להתאמן בחיי היומיום. כך כאשר מצב רוח או עניין כלשהו יטריד את תודעתכם, תוכלו לפתור אותו. והרי בעיות מהסוג הזה יש לכולם; בין אם בתאילנד, או בכל מקום אחר בעולם, ואם לא תדעו

¹ וואט נונג פהא פונג (Wat Nong Pah Pong) – מנזרו של אג'אהן צ'ה. וואט פהא נאנאצ'אט (Wat Pah Nanachat) – מנזר היער הבין-לאומי, המנזר בו חייה ופועלת הקהילה הבין-לאומית של תלמידיו של אג'אהן צ'ה.

איך לפתור אותן, טבעי שתסבלו. כשבעיה כלשהי עולה, הדרך לפתור אותה היא באמצעות חכמה. לכן יש לטפח חכמה, להתאמן בחכמה ולגרום לחכמה לצמוח מתוך ליבנו.

באשר לדרך התרגול – אין צורך ללכת רחוק. היא ממש בתוכם, בגוף ובתודעה שלכם וזה לא משנה אם אתם מערביים או תאילנדים. הגוף והתודעה הם שגורמים לבעיות, אבל הם גם יכולים להביא לכם שלוה.

למעשה, התודעה, היא כבר במצבה הטבעי. היא כמו מי גשם, מים שהם צלולים, טהורים ונקיים באופן טבעי, אבל אם תטפטפו לתוכם צבע ירוק או צהוב, הם ייצבעו בירוק או בצהוב.

התודעה היא אותו הדבר. כאשר אתם פוגשים משהו שאתם אוהבים, התודעה שלכם חווה נינוחות ושמחה. אם אתם פוגשים משהו שלא מוצא חן בעיניכם, התודעה שלכם חווה חוסר נחת. התודעה הופכת עכורה כמו מים שהופכים צהובים כשמערבבים אותם עם צבע צהוב, שחורים כשמערבבים אותם עם שחור, או ירוקים כאשר מערבבים אותם עם ירוק. המים ימשיכו לשנות את צבעם בכל פעם. אבל למעשה, אותם מים שהם ירוקים או צהובים, הם בטבעם נקיים וצלולים.

זהו גם מצבה הטבעי של התודעה. כמו מי גשם, היא נקיה וזכה. לא מוטרדת או מבולבלת. הסיבה שהתודעה מתבלבלת היא בגלל שהתודעה מתערבבת עם הרשמים החושיים שהיא פוגשת, מאמינה להם ומזדהה איתם.

אנסה להסביר באופן ברור יותר. כעת אנו יושבים ביער שקט. כאן, אם הרוח לא נושבת, העלה לא זז. הוא שקט. אם הרוח נושבת, העלה מתנופף לפי הרוח. התודעה שלנו דומה לכך. כשהיא פוגשת רושם תודעתי, היא מתנופפת לפי משב הרוח. אם לא נתאמן בדהאמה, נמשיך לתת לתודעה שלנו להתרוצץ לפי משבי הרוח. כשהתודעה תחוש שמחה, היא תתמסר לשמחה; וכשתחוש סבל, היא תסבול. זה מייצר מצב של בלבול תמידי, עד כדי כך שאנשים הופכים נירוטיים, כי הם לא מבינים מה קורה. הם מתרוצצים אחרי מצבי הרוח שלהם ולא יודעים כיצד לדאוג לתודעה שלהם.

כשלתודעה אין מי שידאג לה, היא כמו ילד ללא הורים שישגיחו עליו. כמו פליט ללא מחסה. ואדם ללא מחסה – סובל. זה אותו הדבר עם התודעה. אם לא מאמנים אותה בהבנה נכונה, היא תהיה חשופה להמון קשיים.

שיטת האימון של החזרת התודעה למצבה השלו נקראת קאמה-טהאנא (Kamma-ṭhāna).
 'טהאנא' פירושו בסיס או יסוד, ו'קאמה' היא הפעולה שעלינו לעשות.

היבט אחד של זה הוא הגוף, וההיבט השני הוא התודעה. זה כל מה שיש. רק שני ההיבטים האלו. הגוף הוא הרופא-דהאמה (rūpa-dhamma), תופעה פיזית. יש לו צורה שאפשר לראות בעיניים. התודעה היא הנאמא-דהאמה (nāma-dhamma), תופעה מנטלית שאין לה צורה. אי אפשר לראות אותה בעיניים, אבל היא קיימת. בשפת יומיום אנחנו קוראים לשני דברים אלו: גוף ותודעה. את הגוף תוכלו לראות בעיניים הפיזיות ואת התודעה בעין התודעה. יש רק את שני הדברים הללו, אך הם כל הזמן סוערים.

אז שיטת אימון התודעה, המתנה שאני נותן לכם היום, היא פשוט לתרגל את הקאמה-טהאנא. אני נותן לכם אותה כדי שתאמנו את התודעה. השתמשו בתודעה הזו כדי לבחון את הגוף הזה.

מהי התודעה? התודעה איננה 'דבר' כלשהו. כשמדברים בשפה המוסכמת, אפשר לקרוא לה מודעות. מה שמרגיש, שמקבל ושחווה את כל התופעות המנטליות – לו נקרא 'התודעה'. מה שמודע – לו נקרא התודעה. התודעה היא המודעת לתופעות ולמצבי הרוח. לפעמים שמחה, לפעמים כאב; מצבים של רוממות, מצבים של עצבות. מה שנושא את הנטל של להיות מודע למצבים האלה נקראת תודעה.

התודעה היא כאן ועכשיו. בזמן שאני מדבר אליכם. התודעה מודעת לדברים שאני אומר. כאשר הצלילים מגיעים לאוזנכם, התודעה ערה למה שאני אומר. כל מה שקיים, היא ערה אליו. מה שמודע – לו נקרא התודעה. לתודעה אין גוף, אין צורה. היא פשוט מה שמודע ושום דבר מעבר. זה מה שנקרא התודעה.

אם נלמד את התודעה להיות עם 'השקפה נכונה', לא יהיו לה שום בעיות. היא תהיה שלוה. התודעה תהיה תודעה והתופעות המנטליות יהיו תופעות מנטליות. התופעות המנטליות לא יהיו התודעה והתודעה לא תהיה התופעות המנטליות.

עלינו לבחון את התודעה ואת התופעות המנטליות שהיא חווה כדי שנוכל לראות בבהירות במודעות שלנו כי התודעה מקבלת וערה לתופעות מנטליות שחולפות דרכה. כאשר נוצר מגע בין שני הדברים האלו – התודעה והתופעות המנטליות – אז זה גורם לתחושות. חלק טובות,

חלק רעות, חלק קרות, חלק חמות... כל מיני! אם לא תהיה לנו החכמה להתמודד עם דברים אלו, התחושות הללו ייצרו בעיות שיסעירו את התודעה.

תרגול קאמה-טהאנה הוא הדרך להפוך את התודעה לבסיס שיאפשר לחוכמה להפציע. השאיפה והנשיפה הן הבסיס הפיזי שלנו. השתמשו בזה – בנשימה פנימה, בנשימה החוצה – כאובייקט שלכם במדיטציה. התיידדו עם זה. הכירו את זה. אנו קוראים לזה אנאפאנאסטי (ānāpānasati), מודעות לנשימה.

יש עוד אובייקטים רבים למדיטציה, אבל הם עלולים לעורר קשיים. עדיף להתמקד בנשימה. הנשימה הייתה תמיד בלב תרגולי המדיטציה, עוד מימי קדם.

כאשר יש לכם את ההזדמנות, שבו ותרגלו מדיטציה. הניחו את יד ימין מעל יד שמאל ואת רגל ימין מעל רגל שמאל. שבו זקוף. אמרו לעצמכם: 'עכשיו אשים בצד את כל מה שמציק לי ולא אטריד את עצמי בשום דבר'. הניחו. לא משנה איזו אחריות יש לכם – הניחו לכל תחומי האחריות שלכם לזמן מה.

למדו את תודעתכם: 'ברגע זה אעקוב אחר הנשימה. אהיה עירני רק לדבר אחד – לנשימה'. ואז שאפו פנימה ונשפו החוצה. כשאתם מתרכזים בנשימה, אל תנסו לשנות אותה. אל תגרמו לה להיות ארוכה או קצרה. גם לא חזקה או חלשה. פשוט הניחו לה להיות טבעית כפי שהיא. תשומת לב ומודעות עצמית יעלו מתוך התודעה וידעו את השאיפה והנשיפה.

תנו לתודעה לדעת שהנשימה יוצאת החוצה. תנו לה לדעת שהנשימה נכנסת פנימה. בנינוחות. אתם לא צריכים לחשוב על זה, או על שום דבר אחר. הדבר היחיד שעליכם לעשות הוא להיות מודעים בהווה. חישוב: 'ברגע זה, הדבר היחיד שאני צריך לעשות הוא להתרכז בנשימה. אין לי שום מחויבות אחרת לעשות'. התמקדו רק בשאיפה ובנשיפה בזמן שהם מתרחשים והיו ערים לכך שברגע זה – אתם נושמים.

כשהאוויר נכנס פנימה, הוא מתחיל בקצה האף, אמצע השאיפה הוא בלב, וסופה בבטן. בנשיפה הכיוון הוא הפוך, ההתחלה של הנשימה היא בבטן, האמצע בלב, והסוף בקצה האף. הרגישו את זה כך. שאיפה: 1 בקצה האף; 2 בלב; 3 בבטן. נשיפה: 1 בבטן; 2 בלב; 3 בקצה האף. התמקדו בשלושת השלבים האלה והניחו לכל דאגותיכם להתפוגג. אל תחשבו על שום דבר אחר. התרכזו בנשימה. היו מודעים לתחילת השאיפה, לאמצע ולסוף שלה. לתחילת הנשיפה, לאמצע ולסוף שלה.

ייתכן שמחשבות אחרות יעלו בתודעתכם, נושאים שונים שיסיחו את דעתכם. אל תהיו מוטרדים מכך. החזירו את תשומת ליבכם לנשימה. היו מודעים לתחילת הנשימה, לאמצע שלה ולסופה. לתחילת הנשימה, לאמצע שלה ולסופה. התודעה עלולה להיקלע לשיפוט וחקירה של מצבי הרוח, אך המשיכו לתרגל, היו מודעים לנשימה בתחילתה, באמצע ובסופה. אם תמשיכו לעשות זאת, התודעה תהיה מעודנת וגמישה (citta-mudutā). הגוף ירגיש מעודן ונינוח (kāyamudutā). העייפות והנוקשות שתחושו ייעלמו בהדרגה. הגוף יהפוך קל יותר והתודעה תיאסף ותתרכז. הנשימה תהפוך עדינה. מעודנת. מודעות וערנות יתמזגו עם התודעה. המשיכו לעשות זאת עד שהתודעה תשקוט, תעצור, תהפוך אחת. אחת.

התודעה תנוח בנשימה; היא לא תהיה נפרדת ממנה ולא תנדוד לשום מקום אחר. שלושה, נינוחה. בלי הפרעות. היא תדע את תחילת הנשימה, האמצע והסוף שלה. כשתגיעו לזה, הישארו מרוכזים בנשימה כל הזמן.

כשהתודעה שקטה, תוכלו למקד את תשומת הלב רק בתחילת כל נשימה ובסופה. אתם לא חייבים לעקוב אחרי האוויר העולה או יורד בתוך הגוף. במילים אחרות, מקדו את תשומת הלב שלכם רק בקצה האף. נשימה יוצאת, נשימה נכנסת, יוצאת, נכנסת. אתם לא צריכים לעקוב אחריה כלפי מטה. כשאתם עושים כך, זה נקרא להפוך את התודעה לנוחה, לשלווה. כשהתודעה שלושה, תנו לה לעצור ולהישאר בדיוק שם. היא עוצרת ונשארת עם תופעה אחת. התודעה היא אחת. היא נשארת עם תופעה אחת – הנשימה, ללא הפסקה.

זה נקרא להשליו את התודעה ולאפשר לחכמה להגיע.

זוהי ההתחלה. הבסיס של הקאמה-טהאנה. השתדלו לעשות זאת כל יום, במקום שבו אתם נמצאים. בבית, במכונית, בישיבה או בשכיבה, היו מודעים וערניים כל הזמן. לזה קוראים מדיטציה – בהאוונא (bhāvanā).

יש הרבה סוגים של מדיטציה ואפשר לתרגל אותם בכל ארבע התנוחות. לא רק בישיבה. אתם יכולים לתרגל בעמידה, ישיבה, הליכה או שכיבה. כל מה שנדרש הוא שתשומת הלב שלכם תהיה ממוקדת על הידיעה: 'ברגע זה, מהם מאפייני התודעה? באיזה מצב רוח היא נתונה? שמחה? כאב? האם יש בלבול? האם יש שלושה? התבוננו כך.

במילים אחרות; דעו מה נכון ושגוי בתודעה שלכם בכל רגע נתון. זה מה שנקרא להשליו את התודעה. וכשהתודעה תירגע, חכמה תעלה. תדע, תראה.

כשהתודעה רגועה, השתמשו בה כדי לחקור. לחקור את מה? את הקאמה-טהאנה: הגוף שלכם, מקודקוד הראש ועד לאצבעות הרגליים, ובחזרה. מהרגליים אל קודקוד הראש. העזרו בתודעה השקטה שלכם והמשיכו להתבונן. התבוננו שוב ושוב בשיער הראש, שיער הגוף, ציפורניים, שיניים ועור כקאמה-טהאנה שלכם. במדיטציה זו נוכל לראות שכל גוף מורכב מארבעה אלמנטים; אדמה, מים, אש ורוח. יחד הם מרכיבים 'אדם' או 'יצור חי'. אבל הבודהא לימד אותנו לראות אותם רק כאלמנטים.

החלקים המוצקים של הגוף הם אדמה, הנוזליים הזורמים בגופינו הם מים; הנשימה הנושבת במעלה ובמורד הגוף נקראת רוח, וחום גופנו הוא אלמנט האש.

אדם, אם יפורק לגורמים, יהיה רק ארבעת האלמנטים האלה; אדמה, מים, רוח ואש. לא תיוותר 'ישות', או אדם. לא ישאר דבר. לא תאילנדי, לא מערבי. לא קמבודי, לא וייטנאמי. אף לא אחד. רק אדמה, מים, אש ורוח. אבל אנחנו הופכים את הדברים האלו לישות כלשהי, לאדם, לייצור חי. לאמיתו של דבר נבין שאין שם דבר בכל האדמה, המים, האש והרוח שאנו קוראים להם בן אדם. הם משתנים, נתונים לסבל וריקים מעצמיות. הם 'קאיי-נה' – לא בטוחים.² הם נתונים לשינוי מתמיד. הגוף שלנו לא מפסיק להשתנות. שיער הראש משתנה, שיער הגוף משתנה, העור משתנה – הכל משתנה.

אפילו הלב-תודעה שלנו כזה. התודעה היא לא 'אני' או 'עצמי' לא 'אנחנו', או 'הוא' או 'היא'. התודעה יכולה לחשוב כל מיני דברים. לפעמים על התאבדות, לפעמים מחשבות מהנות ולפעמים מחשבות כואבות. התודעה היא 'קאיי-נה', ואם לא תהיה לנו חכמה – נאמין לה, לתודעה הזו שלא מפסיקה לשקר לנו: עצב, שמחה, הכל מעורבב יחדיו. לזה אנחנו מתכוונים כשאנחנו אומרים שהתודעה איננה דבר בטוח, שהיא 'קאיי-נה'. הגוף איננו בטוח. שניהם משתנים, נתונים לסבל וריקים מעצמיות.

כך מהרהרים בדברים. השתמשו בתודעה כדי להרהר ולעיין עד שתראו בבהירות לעומק הדברים.

כשתראו לעומק בבהירות, ההיאחזות שמשכנעת אתכם שאתם יפים, טובים, רעים, סובלים, צודקים תיעקר מהשורש. תוסר, ותוכלו לראות שהכל אותו הדבר; בני אדם, חיות. מערביים

² 'קאיי-נה', בתאילנדית 'לא בטוח' (jai, not sure), ביטוי שאג'אהן צ'ה הרבה להשתמש בו.

הם כמו תאילנדים; תאילנדים הם כמו מערביים. כולם אלמנטים: אדמה, מים, אש ורוח. כשהתודעה שלכם תראה את הדברים בדרך הזאת, היא תשחרר מעצמה כל היאחזות.

כאשר מהרהרים ומתבוננים באניצ'ה, דוקהא ואנאטה³ – כשמבינים שאין 'עצמי', או 'ישות' – מתחילים לחוש ניכידה (nibbidā), אי-היקסמות. כל הדברים ייראו לכם בני חלוף, נתונים לסבל וחסרי עצמיות. ההיאחזויות שלכם ייעלמו וכבר לא תצטרכו להתייחס למשהו כ'אני', או 'עצמי' או כל אחד אחר.

תודעתכם תיעצר. תהפוך לדהאמה. תשוקה, שנאה ואשליה יצטמצמו ויפחתו עד שלא יישאר מהם דבר זולת הדהאמה: זוהי התודעה. זה כל מה שנשאר – תודעה טהורה. זה מה שנקרא 'לתרגל קאמה-טהאנה'.

*

אני נותן לכם את מתנת הדהאמה כדי שתוכלו לקחת אותה איתכם ולהרהר בה. עשו זאת כל יום, בחיי היומיום שלכם. בבקשה קבלו את לימוד הדהאמה הזה מוואט פהא פונג ומוואט פהא נאנאצ'אט כירושה, כאוצר שעבר מדור לדור.

כל הנזירים כאן, כולל בנכם, וכל המורים מעניקים לכם מתנה זו של דהאמה שתוכלו לקחת אותה יחד איתכם לצרפת. היא תראה לכם את הדרך לשלוות אמת, תעזור לכם להגיע למצב בו לא תהיו מוטרדים משום דבר. ייתכן והגוף יסבול, אך תודעתכם לא. גם אם יהיו בלבול וסערות במדינתכם, אתם לא תהיו מוטרדים כי התודעה שלכם ראתה. הבינה. היא דהאמה. זוהי הדרך הנכונה, הדרך הראויה.

אחל שתזכרו את לימוד זה בעתיד. אחל שתהיו שמחים ובטוב.

³ אניצ'ה (anicca), דוקהא (dukkha) ואנאטה (anattā) הם שלושה מושגים מרכזיים בלימוד של הבודהה המתארים את שלושת מאפייני המציאות. אניצ'ה – חלופיות; דוקהא – חוסר סיפוק; ואנאטה – חוסר עצמיות. הם מושגים עמוקים מאוד וכמובן שהתיאור כאן לא יוכל להיות מספק. מומלץ להכיר אותם דרך לימודים שונים ואט אט לבחון אותם בחיינו.