

ברכות

ת'אניסארו בהיקו

31 לדצמבר 2016

אחת מהסוטות שדיקלמנו הרגע היא ה"מנג'לה סוטה". המילה *mangala* משמעותה ברכה. משמעות נוספת היא הגנה. הסיפור מאחורי הסוטה הוא שיצור שמיימי (דהווא) בא אל הבודהה ושאל אותו: "אנשים מדברים על הגנה. הם מדברים על ברכות. מהי הגנה אמיתית? מהי ברכה אמיתית?"

הבודהה השיב לו ברשימה, שמתחילה מדברים פשוטים מאוד – לא להתרועע עם שוטים, כן להתרועע עם חכמים – ובסופו של דבר מובילה להתעוררות השלמה. הנקודה היא: ברכות אינן מגיעות מבחוץ. הן לא באות מהכוכבים. הן לא מגיעות ממילים של אחרים. הן מגיעות מהמעשים שלך. אתה מגן על עצמך באמצעות המעשים שלך; את מברכת את עצמך באמצעות המעשים שלך.

זו אחת הסיבות לכך שאנחנו כאן הערב. אנחנו נפרדים מהשנה החולפת ומקדמים את פני השנה החדשה דרך אימון התודעה להיות מיומנת. אנחנו מתמקדים בטוב שנוכל לעשות ממש כאן ועכשיו – סוחטים עוד קצת טוב מהשנה הישנה לפני שתסתיים. זו אחת הברכות שמוזכרות בסוטה – ברכת הזהירות (heedfulness): ההכרה שהזמן חולף וחולף. הוא כמו ברז מים שאי אפשר לסגור – ממשיך לזרום. ואם לא תמצא לו שימוש, כל המים פשוט יתבזבזו.

אז הנה אנחנו, מוצאים שימוש לזרימה הזו דרך אימון התודעה – כי זו ההגדרה של הבודהה ליום מבורך. וכמובן, הרבה ימים מבורכים יוצרים שנה מבורכת. את נמצאת עם מה שקורה בתודעה, כאן ועכשיו, ועושה את תפקידך.

אתה יודע מהם התפקידים. מצד אחד, מדובר בהבחנה בין פעולה מיומנת ללא-מיומנת: אם אתה רואה שהתודעה נוטה למשהו לא-מיומן, בדיבור, במעשה או במחשבה – תעזוב את זה ותצמיח במקומו תכונות מיומנות. הבודהה אמר שזה תפקיד שחולש על כל תחום.

אותו הדבר לגבי ארבע האמיתות הנאצלות: לכל אחת מהן יש תפקיד – להבין את הסבל, לזנוח את הגורם לו, לממש את הפסקתו, ולפתח את הדרך לשם. אלו התפקידים שלנו עכשיו. אנחנו מתמקדים בנשימה, מפתחים תשומת לב נכונה, מאמץ נכון, ריכוז נכון – כל אלה מבוססים על השקפה נכונה. אלו הן תכונות הדרך שאנחנו רוצים לפתח.

זו הסיבה שאנו משתמשים בנשימה כעוגן לתודעה. היה מודע למקום שבו הנשימה נכנסת ויוצאת, או היכן אתה מרגיש אותה – לאו דווקא באף. לפעמים מרגישים את האנרגיה של הנשימה במקומות שונים בגוף. נסי להבין כיצד את באמת חשה אותה בכל נשימה פנימה והחוצה. הבודהה מזמין אותך לפתח רגישות לאופן שבו הגוף מרגיש מבפנים – כדי שתוכלי לשהות בהווה ולצפות בתודעה כפי שהיא, כאן ועכשיו.

אבל קודם, את חייבת לשהות בו. להרגיש יציבה, נטועה, בבית. אחרת קשה לצפות במשהו. נסי לנשום בדרך שנעימה לך. ואם כבר מצאת דרך נעימה – שמרי עליה עד שאינה נעימה עוד, ואז שני. שמרי על ערנות למה שצריך להיעשות.

כך מפתחים את היסודות הדרושים לריכוז: תשומת לב – לזכור מה אתה עושה; ערנות – לעקוב אחר הפעולה; והתלהבות – לעשות זאת היטב.

אתה שם לב לנשימה, עוקב אחרי הנשימה והתודעה בו-זמנית, ומוודא שהם נשארים יחד.

ואם התודעה בורחת – חזור מייד. ברגע שאתה קולט שאיבדת את הנשימה, חזור אליה. עזוב את המחשבה, אפילו אם היא לא הושלמה – תן לה להישאר פתוחה. אתה לא חייב לטפל בכל מחשבה שמופיעה.

לעיתים קרובות מדי, אנחנו כמו עכבישים – תופסים כל חרק שנכנס לנו לרשת. אבל אם את מבזבזת את כל זמנך על תפיסת המחשבות, לא תגיעי בחזרה לנשימה. אז השאירי אותן פתוחות, לא סגורות. המשכי את סיפור הנשימה – פנימה והחוצה – וסיפור ההתייצבות של התודעה עם הנשימה, עכשיו.

כשתהיה עם הנשימה, נסה להיות רגיש ככל האפשר לאיך היא מרגישה – לא רק במקום המרכזי שבו היא הכי ברורה, אלא גם באזורים אחרים בגוף. נסה לגרום לתחושות הנשימה להתאחד – כך שכל הגוף יתמלא כשהנשימה נכנסת, ויתרוקן בזרימה חלקה כשאתה נושף. אל תדחסי אנרגיה בסוף הנשיפה ואל תהדקי אותה בסוף השאיפה – תן לדברים לזרום חלק, ואז תוכל להתייצב.

אנחנו כאן ברגע ההווה לא כי זה מקום "מדהים", אלא כי זה המקום ההכרחי לעבוד בו על התודעה. רק כאן אפשר באמת לראות את התודעה בפעולה. בעצם, אנחנו תמיד בהווה – פשוט חושבים על דברים מהעבר או העתיד בתוך הרגע הזה. אבל המטרה היא לצאת מעולמות המחשבה האלה ולהיות באמת כאן – בנשימה. רק אז אפשר לראות את המחשבות כהליכים: איפה הן תופסות אותנו? במיוחד תאווה, סלידה, בלבול, פחד, קנאה... למה אנחנו נגררים אחריהן? מה מושך בהן? ומהן התוצאות?

הבודהה אמר שהוא גילה את הדרך הנכונה להתעוררות כשהבין כיצד לחלק את מחשבותיו לשתי קבוצות: מחשבות שמלאות בחמדנות, סלידה, או פגיעה – הן בלתי-מיומנות; ומחשבות שמבוססות על וויתור, אי-סלידה וחמלה – הן מיומנות.

הוא שפט את מחשבותיו לפי המקור שלהן – ואם הן באות ממקורות בלתי-מיומנים, הוא עצר אותן. הוא ידע שאם ייתן להן להתגלגל, הן יטו את התודעה, יכופפו אותה לכיוון מסוים. אבל אם הן באו ממקורות טובים, הוא איפשר להן להתרחש.

אולם גם אז, הבודהה הבין שלחשוב בלי סוף – אפילו מחשבות חיוביות – מתיש את התודעה. לכן הוא פנה לריכוז. מקום פנימי למנוחה.

כשאתה שווה כאן, אתה אוסף כוחות. אחר כך אתה צופה בתודעה ורואה איפה היא מייצרת סבל מיותר. לפעמים אפילו הריכוז עצמו יוצר מאמץ מיותר. תבחני: האם הנשימה מעיקה? אולי אפשר לנשום בעדינות יותר? אולי הדרך שבה אתה מדמינת את הנשימה יוצרת קושי?

ככל שהתודעה מתייצבת, תמצא שפחות ופחות נשימה נדרשת. אינך מדכא אותה – פשוט לא צריך לנשום לעיתים קרובות. ואז, כשהנשימה אינה מסיחה עוד, אפשר לראות את התודעה בבהירות רבה יותר.

שם אתה מתחיל להבחין גם ברמות העדינות ביותר של חמדנות, סלידה ובלבול – הן מופיעות כלחישות קטנות. אם את מבחינה בהן בזמן ונושמת דרכן – הן לא יגדלו. זה נותן לך יתרון. לא פתרון סופי, אבל מקום בטוח לשהות בו. מקום שממנו אפשר לראות את כל מה שעולה מרחוק.

אז כשאת מוסחת, את יכולה לשאול: למה? כי עכשיו יש לך מקום טוב יותר לשהות בו. לעיתים קרובות, ההסחות נובעות מהעובדה שאין לנו היכן להיות. אין לנו מקור סיפוק פנימי. ואז כל גירוי קל בחוץ מושך אותנו. אבל אם תבחני מה מושך אותך – איפה "הקרב" – תוכלי ללמוד להשתחרר.

למשל כעס – כמה פעמים עשית שטויות מתוך כעס? ולמרות שאת רוצה להפסיק, את שוב חוזרת לזה. או תשוקה – גם כשאת יודעת את המחירים שלה, את חוזרת. למה? כי אין משהו טוב יותר ללכת אליו. זו הסיבה שאנחנו מפתחים ריכוז – שיהיה לנו מקלט פנימי טוב יותר. מקום בטוח, עשיר ומספק.

בסופו של דבר, התובנה היא הערכת שווי: לראות מה אתה מזין, ולהבין – זה לא שווה את זה. במיוחד כשמגיע הרגע שבו אתה מבין: אני גם לא חייב. ברגע הזה – אתה משחרר.

כשאתה משחרר כך – אז באמת יש לך יום מבורך. אם תמשיך כך כל השנה – זו תהיה שנה מבורכת. הכל מתחיל מהפעולות שלך, מהבחירה שלך לנקות את ביתך הפנימי ולקבל החלטה שהטוב שלך לא תלוי בעולם החיצון.

כי בין אם השנה תהיה טובה או רעה – יש המון דברים ואנשים שאין לך שליטה עליהם. אם האושר שלך תלוי בהם – את בדרך לנפילה. את צריכה למצוא משאב פנימי, מקום שבו את יוצרת את האושר שלך בעצמך. זהו מקום שהעולם לא יכול לגעת בו. וזה, כפי שהבודהה אמר – הברכה העליונה. ההגנה העליונה.

כשהעולם נוגע בך – הרווח וההפסד, שבח וגנאי, עונג וכאב – התודעה לא נרעדת. יש בה משהו שאינו נוגע בדברים האלה בכלל. ושם – שם זה נהיה ממש טוב.

They who live by following this path

Know victory wherever they go

And every place for them is safe

These are the highest blessings