

אג'אן צ'אה - עץ ביער

חלק ראשון

אנחנו צריכים לדבר על הדהרמה באופן הזה, באמצעות משלים, מכיוון שלדהרמה אין צורה. האם היא מרובעת או עגולה? לא ניתן לומר. הדרך היחידה לדבר עליה היא באמצעות משלים כגון אלה.

נווד ללא תכלית

כשאין לנו בית אמיתי, אנחנו כמו נווד המשוטט בדרכים ללא תכלית. זמן מה הוא הולך בכיוון אחד ולאחר מכן בכיוון אחר, עוצר לזמן מה ושוב יוצא לדרך. עד שלא נשוב לביתנו האמיתי, כל דבר שנעשה יגרום לנו להרגיש חסרי מנוחה, כמו אדם שעזב את הכפר שלו ויצא למסע. רק כשהוא ישוב לביתו הוא שוב יוכל להתרגע ולהרגיש בנוח.

לא ניתן למצוא שלווה אמיתית באף מקום בעולם. זה טבע העולם. במקום זאת, התבוננו בתוך עצמכם וגלו אותה בתוכם.

כשאנחנו חושבים על הבודהה ועל האמת הצרופה שבדבריו, אנחנו מרגישים עד כמה הוא ראוי להערכה ויראת כבוד. בכל פעם שאנחנו רואים את האמת בדבר כלשהו, אנחנו רואים את תורתו גם אם מעולם לא תרגלנו את הדהרמה. אבל אפילו אם יש לנו ידע על תורתו, אפילו אם למדנו ותרגלנו אותה אבל עדיין לא ראינו את האמת שבה, אז אנחנו עדיין חסרי בית כמו הנווד המשוטט ללא תכלית.

קליפת בננה

כשאתם רואים את הדברים בעולם כמו קליפות בננה שאין להן ערך רב עבורכם, אז אתם חופשיים לנוע בעולם מבלי להתרגש, מבלי להיות מוטרדים, מבלי להיפגע בדרך כלשהי מכל מיני דברים מזדמנים וחולפים, בין שיהיו נעימים או לא נעימים. זאת הדרך המובילה אתכם לחירות.

אדם עיוור

הגוף והתודעה מתהווים וחדלים ללא הרף. כל מה שמותנה מצוי במצב של אי-סדר תמידי. הסיבה שאיננו יכולים לראות כיצד זה עולה בקנה אחד עם האמת היא בגלל שאנחנו ממשיכים להאמין במה שלא אמיתי. זה כמו להיות מוטרף על ידי אדם עיוור. איך אפשר לנוע איתו בביטחון? אדם עיוור יוביל אותנו אך ורק אל תוך יערות וסבחי-שיחים. איך הוא יכול להוביל אותנו למקום בטוח כשהוא לא יכול לראות? באורח דומה, התודעה שלנו מתועתעת על ידי הנסיבות. בחיפושה אחר האושר היא מייצרת סבל, בחיפושה אחר הנוחות היא מייצרת קושי. תודעה כזאת תזכה רק לבעיות וסבל. האמת היא שאנחנו רוצים להשתחרר מסבל וקושי, אבל במקום זאת אנחנו מייצרים בדיוק את הדברים האלה. כל מה שאנחנו יכולים לעשות זה להתלונן. אנחנו מייצרים סיבות רעות, והסיבות שאנחנו עושים זאת הן בגלל שאנחנו לא מכירים את האמת שבדברים המופיעים בפנינו ובנסיבותיהן ומנסים להיאחז בהם.

בקבוק תרופה

אנחנו יכולים להשוות את התרגול לבקבוק תרופות שהרופא משאיר לחולה שלו. על הבקבוק כתובות הוראות מפורטות איך לקחת את התרופה. אבל לא משנה כמה מאות פעמים החולה יכול לקרוא אותם, הוא עלול למות אם זה הדבר היחידי שהוא יעשה. הוא לא יפיק תועלת מהתרופה. ולפני שהוא ימות, יתכן והוא יתלונן במרירות שהרופא לא היה טוב, שהתרופה לא ריפאה אותו. הוא יחשוב שהרופא היה מתחזה או שהתרופה הייתה חסרת ערך. אבל כל מה שהוא עשה היה לבחון את הבקבוק ולקרוא את ההוראות. אולם, אם החולה היה ממלא אחר הוראות הרופא והיה לוקח את התרופה בעקביות, הוא היה מבריא. רופאים רושמים תרופות כדי לסלק מחלות מהגוף. תורתו של הבודהה נרשמה כדי לרפא מחלות של התודעה ולהשיבה אל מצבה הבריאה והטבעי. על כן, אנחנו יכולים להתייחס אל הבודהה כאל רופא שרשם תרופות למחלות התודעה שנמצאות בכל אחד ואחד מאתנו ללא יוצא מן הכלל. כשאתם רואים את מחלות התודעה האלה, האם לא מתקבל על הדעת לדאוג לכך שהדהרמה תהיה התמיכה שלכם, כתרופה שתפא את מחלותיכם?

ילד משחק

לאחר שנתבונן מספר רב של פעמים בטבע הלב, נגיע להבנה שהלב הזה הוא פשוט כפי שהוא והוא לא יכול להיות משהו אחר. אנחנו נדע שדרכיו של הלב הם פשוט כפי שהם. זה טבעו. אם נראה זאת בבירור, אז נוכל להפסיק להיאחז במחשבות וברגשות. ואנחנו לא צריכים להוסיף דבר מעבר לכך אם בהתמדה נאמר לעצמנו "זה פשוט כך". כשהלב מבין באמת, הוא מרפה מהכל. החשיבה והרגש עדיין יהיו שם, אבל אותה חשיבה ואותו רגש ינוטרלו מכוחם.

זה דומה לטרדה שאנחנו חשים בקרבת ילד שאוהב לשחק בדרכים שבהתחלה מציקות לנו כל כך שאנחנו רוצים לנזוף בו או להכות אותו בישבן. אבל מאוחר יותר אנחנו מבינים שטבעי לילד לשחק ולהתנהג כך, אז אנחנו מניחים לו להיות כפי שהוא. אנחנו מרפים והבעיות שלנו נגמרות. מדוע הן נגמרות? מכיוון שעכשיו אנחנו מקבלים את דרכיהן הטבעיות של ילדים. ההשקפה שלנו השתנתה ועכשיו אנחנו מקבלים את טבעם האמיתי של הדברים. אנחנו מרפים והלב שלנו נהיה שלוו יותר. עכשיו יש לנו הבנה נכונה.

קבורה

פעילות מנטלית היא כמו קבורה ארסית וקטלנית. אם אנחנו לא מפריעים לקבורה, היא פשוט ממשיכה בדרכה. למרות שהיא יכולה להיות ארסית מאד, אנחנו לא מושפעים ממנה. אנחנו לא מתקרבים אליה, או אוחזים בה, ואז היא לא מקישה אותנו. הקבורה עושה מה שטבעי לקבורה לעשות. ככה זה. אם אתם מפוכחים, תניחו לה להיות. באותו האופן, תרפו ממה שלא טוב – תאפשרו לו להיות בהתאם לטבעו. גם לטוב תאפשרו להיות בהתאם לטבעו. כשם שלא תנסו להפריע לקבורה, כך אל תיאחזו בלחבב ובלא לחבב.

זאת הגישה שאדם צלול יטפח כלפי מצבי הרוח השונים המתהווים בתודעתו. כשהטוב מתהווה, אנחנו מאפשרים לו להיות טוב. אנחנו מבינים את טבעו. באותו האופן, אנחנו מאפשרים את הלא-טוב. אנחנו מאפשרים לו להיות בהתאם לטבעו. אנחנו לא נאחזים בו מכיוון שאין לנו רצון בדבר. אנחנו לא רוצים רוע. אנחנו לא רוצים טוב. אנחנו לא רוצים כובד או קלות, אושר או סבל. כשהרציה שלנו מסתיימת, השלווה יציבה ומבוססת.

קליפות אגוזי קוקוס

תשוקה היא זיהום. אבל כדי שנוכל להתחיל לתרגל את הדרך צריכה להיות לנו תשוקה. נניח שהלכת לשוק לקנות אגוזי קוקוס ובזמן שאתה סוחב אותם הביתה מישהו שואל:

"מדוע קנית את אגוזי הקוקוס האלה?"

"קניתי אותם בשביל לאכול."

"תאכל גם את הקליפות?"

"כמובן שלא!"

"אני לא מאמין לך. אם לא תאכל את הקליפות, אז בשביל מה קנית אותם?"
ובכן, מה אתה אומרים? איך תשיבו על השאלה הזו?

בהתחלה אנחנו מתרגלים עם תשוקה. אם לא הייתה לנו תשוקה, לא היינו מתרגלים. אכן, להתבונן על הדברים באופן הזה יכול להוביל לחכמה. למשל, אגוזי הקוקוס האלה: תאכלו גם את הקליפות? כמובן שלא. אז מדוע אתם לוקחים אותן? הן משמשות לאחסון הקוקוסים ולכן יש בהן תועלת. אם תזרקו את הקליפות לאחר שתאכלו את הקוקוסים, אז אין בעיה.

התרגול שלנו דומה לזה. לא נאכל את הקליפות, אבל עוד לא הגיע הזמן לזרוק אותן. בהתחלה אנחנו שומרים אותן, כפי שאנחנו עושים עם התשוקה. כך הוא התרגול. אם מישהו רוצה להאשים אותנו באכילת קליפות הקוקוס, זה עניינו. אנחנו יודעים מה אנחנו עושים.

בישול

בהתחלה אנחנו מאמנים את הגוף והדיבור שיהיו משוחררים מדברים שליליים. זאת הסגולה הטובה. יש אנשים שחושבים שכדי שתהיה סגולה טובה צריך לזכור בעל פה ביטויים בפאלי ולשיר כל היום והלילה. אבל לאמיתו של דבר כל שעליכם לעשות הוא להביא את גופכם והאופן שבו אתם מדברים להיות משוחררים מדברים שליליים, וזאת הסגולה הטובה. זה לא כל כך קשה להבין. זה פשוט כמו לבשל אוכל – תכניסו קצת מזה ותשימו קצת מזה עד שהכל "נכון" וזה יוצא טעים. וכשזה טעים, אין צורך להוסיף לכך דבר. המרכיבים הנכונים כבר צורפו. באותו האופן, לדאוג לכך שהפעולות והדיבור שלנו יהיו נכונים יעניקו לנו סגולה טובה מהנה – סגולה טובה שהיא בדיוק נכונה.

אדם מטורף

נניח שבקר אחד אתם הולכים לעבודה ואיש אחד מתחיל להעליב אתכם בקולי קולות. ברגע שאתם שומעים את העלבונות שלו, תודעתכם כבר לא במצבה הרגיל. אתם לא מרגישים כל כך טוב. אתם מרגישים פגועים וכועסים. אתם רוצים לסגור איתו חשבון!
לאחר כמה ימים, איש אחר מגיע לביתכם ואומר לכם, "היי, האיש שהתעלל בך באותו יום, הוא משוגע! כבר כמה שנים הוא כזה. הוא מתעלל כך בכולם. אף אחד לא לוקח ברצינות שום דבר שהוא אומר." ברגע שאתם שומעים את זה, לפתע אתם חשים הקלה. הכעס והעלבון שהצטברו בכם במשך כל הימים האלה נמסים לחלוטין. מדוע? מכיוון שעכשיו אתם יודעים את האמת. קודם לכן לא ידעתם. קודם לכן חשבתם שהוא אדם נורמלי, אז כעסתם עליו וזה גרם לכם סבל. אבל ברגע שגיליתם את האמת, הכל השתנה: "הו, הוא משוגע! זה מסביר את הכל!"

כשאתה מבינים את זה, אתם מרגישים רגועים מכיוון שעכשיו אתם יודעים. כשאתם יודעים, אתם יכולים להרפות. אם אתם לא יודעים את האמת, אתם נצמדים בדיוק שם. כשחשבתם שהאיש שהעליב אתכם הוא אדם נורמלי, הייתם יכולים להרוג אותו. אבל כשגיליתם את האמת, שהוא מטורף, הרגשתם הרבה יותר טוב. זאת ידיעת האמת.
אדם שרואה את הדהרמה חווה את הדברים בדומה לכך. כשהאחיזה, הסלידה והאשליה נעלמים, הם נעלמים באותו האופן. כל עוד אנחנו לא יודעים את הדברים האלה, אנחנו חושבים, "מה אני יכול לעשות? יש בי כל כך הרבה חמדנות וסלידה." זאת לא ידיעה צלולה. זה דומה למצב שבו ייחסנו למשוגע שפיות. כשלבסוף אנחנו מבינים שהוא כל הזמן היה מטורף, אנחנו מפסיקים לדאוג. אף אחד לא היה יכול להראות לכם את זה. רק כשהתודעה בעצמה מבינה, רק אז היא יכולה לעקור ולוותר על האחיזה.

כוס מים

לרבים מהאנשים שבאים להיפגש איתי יש מעמד חברתי גבוה. יש ביניהם סוחרים, בעלי תואר אקדמי, מורים ופקידי ממשל. תודעתם מלאה בדעות על כל מיני דברים. הם מחוכמים

סכר

האימון בריכוז הוא תרגול בייצוב התודעה. זה מביא לתודעה שלוה. בדרך כלל התודעה שלנו מתרוצצת וחסרת מנוחה, קשה לשליטה. כמו מים הזורמים לכאן ולכאן, התודעה מתפרעת כשהיא עוקבת אחר הסחות הדעת של החושים. אולם בני אדם יודעים איך לשלוט במים כדי שהם יביאו תועלת גדולה לאנושות. בני האדם הם פיקחים. הם יודעים איך לבנות סכר, לבנות מאגרי מים גדולים ותעלות – רק כדי לנתב את המים ולהפוך אותם למועילים יותר על מנת שהם לא יזרמו בפראות ולבסוף יאגרו במקומות נמוכים, והתועלת שבהם תלך לאיבוד.

כך גם תודעה שיש לה סכר והיא תחת שליטה, מאומנת בהתמדה, תביא תועלת ללא גבול. הבודהה עצמו לימד, "תודעה ממושמעת מביאה לאושר אמיתי, על כן אמנו את תודעתכם היטב למירב התועלת." בדומה לכך, החיות שאנחנו רואים סביבנו – פילים, סוסים, שורי בר, וכן הלאה – צריכים לאמן אותם לפני שהם יהיו מועילים בעבודה. רק לאחר שהם אומנו כוחם מועיל לנו.

באותו האופן, תודעה מאומנת תביא הרבה יותר תועלת מתודעה לא מאומנת. הבודהה ותלמידיו האצילים התחילו כמונו – עם תודעות לא מאומנות. אבל לאחר מכן, תראו איך הם נהיו למושאי יראת כבוד לכולנו. ותראו כמה תועלת אנחנו יכולים להפיק מתורתיהם. אכן, תראו את התועלת שהעולם כולו התברך בו מכך שהאנשים האלה אימנו את תודעתם כדי להשיג את החירות שמעבר. תודעה מאומנת ותחת שליטה מוכשרת יותר לסייע לנו בכל המקצועות, בכל המצבים. התודעה הממושמעת תשמור על איזון בחיינו, תעשה את עבודתנו לקלה יותר, ותפתח ותטפח את התבונה למשול במעשינו. בסופו של דבר, ככל שנתמיד באימון נכון של התודעה, כך האושר שלנו יגדל בהתאם.

בור עמוק

מרבית האנשים פשוט רוצים לעשות מעשים טובים כדי להיות ראויים להערכה, אבל הם לא רוצים לוותר על עשיית רע. זה פשוט ש"הבור עמוק מדי".
נניח שיש בור ויש משהו בתחתיתו. כל מי שיכניס את ידו לבור ולא יכול להגיע לתחתית יגיד שהבור עמוק מדי. אם מאה או אלף אנשים יכניסו את ידיהם לבור הם כולם יגידו, "הבור עמוק מדי." אף אחד לא יגיד שהזרוע שלו קצרה מדי! עלינו לחזור לעצמנו. עלינו לקחת צעד לאחור ולהתבונן בעצמנו. אל תאשימו את הבור על היותו עמוק מדי. תסתובבו והתבוננו בזרוע שלכם. אם אתם יכולים לראות זאת, אז אתם תתקדמו בנתיב הרוחני ותמצאו אושר.

בגדים מלוכלכים

אך טבעי שאם נלבש בגדים מלוכלכים וגופנו יהיה מלוכלך, גם תודעתנו תרגיש שלא בנוח ומדוכאת. אולם, אם נשמור על ניקיון גופנו ונלבש בגדים נקיים, בגדיים מסודרים, זה יגרום לתודעתנו להיות קלה ועליזה.

כך, גם, כשלא שומרים על מוסריות, ופעילות גופנו ודיבורנו מלוכלכים, זה גורם לתודעה להיות עצובה, מוטרדת, וכבדה. אנחנו מתנתקים מהתרגול הנכון וזה מונע מאתנו מלחדור למהות הדהרמה בתודעתנו. פעולות גופניות ודיבור מעולים תלויים בתודעתה

כוס לשתייה

איך ניתן למצוא הבנה נכונה? אני יכול לענות לכם על ידי כך שאני פשוט משתמש בכוס המים הזאת שאני מחזיק בידי. היא נראית לנו נקיה ושימושית, משהו ששונים ממנה ושאפשר לשמור להרבה זמן. הבנה נכונה היא לראות את זה ככוס שבורה, כאילו שהיא כבר נופצה. במוקדם או במאוחר, היא תתנפץ. אם תשמרו על ההבנה הזו בזמן שאתם משתמשים בה – שבשלמותה היא הרכבה של יסודות המתאחדים לכדי צורה זו ולאחר מכן הם מתפרקים – אז יקרה מה שיקרה לכוס, לא תהיה לכם בעיה. בדומה לכך, הגוף הוא כמו הכוס. גם הוא יתפורר וימות. עליכם להבין זאת. אבל כשתבינו, זה לא אומר שעליכם ללכת ולהרוג את עצמכם, כשם שאל לכם לקחת את הכוס ולשבור אותה או לזרוק אותה. אנחנו משתמשים בכוס עד שהיא מתפרקת באופן הטבעי לה. בדומה לכך, הגוף הוא כלי לשימוש עד שהוא הולך לדרכו. המשימה שלכם היא לראות מהי דרכם הטבעית של הדברים. ההבנה הזו יכולה לגרום לכם להרגיש חופשיים בכל הנסיבות המשתנות של העולם.

שיכור

כל מי שנצמד לחושים דומה לשיכור שהכבד שלו עדיין לא נהרס. הוא לא יודע מתי להפסיק לשתות. הוא ממשיך להתמכר ולשתות בחוסר תשומת לב. הוא לכוד ובעתיד יסבול ממחלה וכאב.

ברווז

התרגול שלכם הוא כמו לגדל ברווז. מחובתכם להאכיל אותו ולתת לו מים. אם הוא גדל מהר או לאט, זה עניינו של הברווז, לא עניינכם. תניחו לו ופשוט תעשו את עבודתכם. העיסוק שלכם הוא לתרגל. אל תנסו לכפות את הקצב. לתרגול כזה יש יסודות טובים.

חלל ריק

אנשים רוצים להגיע לנירוונה, אבל כשאתה אומר להם שאין שם שום דבר, מתעוררות אצלם ספקות. אבל אין שם כלום, שום דבר! תסתכלו על הגג ועל הרצפה כאן. תחשבו על הגג כעל "התהוות" וגם על הרצפה כעל "התהוות". אתם יכולים לעמוד על הגג ואתם יכולים לעמוד על הרצפה, אבל בחלל הריק בין הגג לרצפה אין מקום שאפשר לעמוד בו. איפה שאין התהוות, שם נמצאת הריקות. וביתר שאת אנחנו אומרים שהנירוונה היא הריקות הזו. אנשים שומעים זאת והם נסוגים לאחור. הם לא רוצים ללכת. הם מפחדים שהם לא יראו את ילדיהם וקרוביהם.

לכן בכל פעם שאנחנו מברכים את ההדיוטות בברכת "חיים ארוכים, יופי וכוח", הם שמחים מאד. אבל אם תתחילו לדבר על הרפיה ועל ריקות, הם לא רוצים לשמוע על הדברים האלה. אבל האם ראיתם פעם קשיש עם גוון עור יפה, או עם הרבה כוח, או הרבה אושר? לא! אבל אנחנו אומרים, "חיים ארוכים, יופי, אושר וכוח", והם שבעי רצון. הם נצמדים להתהוות, למחזור הלידה והמוות. הם מעדיפים לעמוד על הגג או על הרצפה. בודדים הם אלה המעיזים לעמוד בחלל הריק שביניהם.

משפחה

אם אתם רוצים למצוא את הדהרמה, אין לזה כל קשר עם היער, או ההרים או המערות. זה רק בלב. לדהרמה יש את שפת ההתנסות שלה. יש הבדל גדול מאד בין מושגים והתנסות

דשן

הזיהומים שלנו הם כמו דשן לתרגול שלנו. זה כמו לקחת חומרים מטונפים כגון זבל עופות או גללי שור על מנת לדשן את עצי הפרי שלנו כדי שפירותיהם יהיו מתוקים ובשפע. בסבל, יש אושר; בבלבול יש שלוה.

אש

שום דבר לא קורה באופן מיידי, כך שבהתחלה לא נוכל לראות תוצאות מהתרגול שלנו. זה כמו הדוגמה שאני חוזר עליה לעיתים קרובות על האיש שמנסה להבעיר אש על ידי חיכוך שני מקלות. הוא אומר, "אומרים שיש כאן אש!" ואז הוא מתחיל לשפשף במרץ. הוא מאד חסר סבלנות. הוא משפשף ומשפשף, אבל חוסר הסבלנות שלו לא מתפוגג. הוא רוצה שהאש תדלק, אבל היא פשוט לא מגיעה, אז הוא מתייאש ועוצר לנוח לזמן מה. הוא שוב מתחיל, אבל בשלב הזה החום הראשוני שהוא כבר יצר נעלם, ככה שכל העסק מתקדם לאט. הוא פשוט לא מתמיד לאורך זמן. הוא משפשף ומשפשף עד שהוא מתעייף ואז מפסיק לגמרי. לא רק שהוא עייף, אלא שבהרגה הוא גם מתייאש. לבסוף הוא מחליט: "אין כאן אש!" ומוותר לגמרי.

למעשה הוא עשה את העבודה, אבל לא היה מספיק חום להבעיר את האש. האש הייתה שם כל הזמן, אבל הוא לא התמיד עד הסוף. עד שנוכל להגיע אל השלוה, התודעה תמשיך כמו קודם. משום כך המורה אומר, "פשוט תמשיכו לעשות את זה. תמשיכו עם התרגול!" אולי אנחנו חושבים, "אם עדיין אינני מבין, איך אוכל לעשות את זה?" החכמה לא תתהווה עד שנוכל לתרגל באופן נכון. לכן אנחנו אומרים, פשוט תמשיכו עם זה. אם נתרגל בלי הפסקות, נתחיל לחשוב על מה שאנחנו עושים, ונשים לב לתרגול שלנו.

דג

אנחנו לא רוצים תשוקה, אבל אם אין תשוקה מדוע לתרגל? אנחנו חייבים שתהיה לנו תשוקה לתרגל. לרצות ולא לרצות הם בעיות, שניהם זיהומים, אשליות, חוסר חכמה. גם לבודהה הייתה תשוקה. היא נמצאת שם כל הזמן, היא רק תנאי של התודעה. אולם לחכמים יש תשוקה אבל לא היקשרות. התשוקות שלנו הם כמו לתפוס דג גדול ברשת – עלינו להמתין עד שהדג מאבד מכוחו ואז אנחנו יכולים לתפוס אותו בקלות. אבל כל הזמן עלינו לשים עליו עין כדי שלא ימלט.

דג וצפרדע

אם אתם נצמדים לחושים, אתם כמו דג שנתפס בחכה. כשהדייג יגיע לא תצליחו להשתחרר גם אם תאבקו בכל כוחכם. למעשה לא נתפסתם כמו דג אלא יותר כמו צפרדע. הצפרדע בולעת את זו החכה בשלמותה עד קרביה. הדג רק נתפס בפיו.

מלכודת דגים

אם תראו בבירור את הנזק ואת התועלת של דבר כלשהו, לא תצטרכו לחכות עד שמישהו יגיד לכם משהו בעניין. תחשבו על הסיפור עם הדייג שמוצא משהו במלכודת הדגים שלו.

דייג

התרגול שלנו בהתבוננות יוביל אותנו להבנה. בואו ניקח את הדוגמא של הדייג המושך ברשת שלו כשבתוכה דג גדול. איך אתם חושבים שהוא מרגיש כשהוא מושך אליו את הרשת? אם הוא פוחד שהדגים ימלטו, הוא ימהר ויתחיל להיאבק עם הרשת, לתפוס ולגרור אותה. עוד לפני שהוא יבין מה קורה, הדגים הגדולים יברחו. הדייג השתדל יתר על המידה. בימים עברו לימדו שעלינו לעשות זאת בהדרגה, לכנס את הרשת בזהירות מבלי לאבד אותה. כך זה עם התרגול שלנו. אנחנו בהדרגה מרגישים את דרכנו עימה, אוספים אותה בזהירות מבלי לאבד אותה. לפעמים אין לנו חשק לתרגל. אולי אין לנו חשק להתבונן, או אולי אין לנו חשק לדעת, אבל אנחנו מתמידים. אנחנו ממשיכים להרגיש את התרגול. זהו התרגול. אם יש לנו חשק לתרגל, אנחנו מתרגלים. אם אין לנו חשק לתרגל, אנחנו בכל זאת מתרגלים. אנחנו פשוט ממשיכים לעשות את זה

אם אנחנו נלהבים ביחס לתרגול שלנו, עוצמת האמונה שלנו תעניק אנרגיה למה שאנחנו עושים. אבל בשלב הזה עדיין אין לנו חכמה. למרות שאנחנו מאד אנרגטיים, לא נפיק תועלת רבה מהתרגול שלנו. יכול להיות שזמן רב נמשיך לתרגל ותתעורר בנו ההרגשה שלא נמצא את הדרך. יתכן ונרגיש שאנחנו לא יכולים למצוא שלושה, או שאנחנו לא מוכשרים מספיק לתרגל. או אולי נרגיש שהדרך הזו פשוט איננה אפשרית יותר. אז אנחנו מוותרים! בנקודה הזאת עלינו להיות מאד, מאד זהירים. עלינו להשתמש בסבלנות וכוח סבל. זה כמו למשוך את הדג הגדול – אנחנו בהדרגה מרגישים את דרכנו איתנו, אנחנו בזהירות מושכים את הדג אלינו. המאבק לא יהיה קשה מדי, אז אנחנו ממשיכים למשוך אותו מבלי לעצור. לבסוף, לאחר זמן מה, הדג מתעייף ומפסיק להיאבק ואנחנו יכולים לתפוס אותו בקלות. בדרך כלל זה מה שקורה. אנחנו מתרגלים בהדרגה, ואוספים אותו בזהירות. את ההתבוננות שלנו אנחנו עושים באותה גישה.

פנס כיס

כל הזמן אנחנו שומעים בבודהיזם על הרפיה ועל לא להיאחז בדבר. למה מתכוונים בכך? הכוונה היא להחזיק אבל לא להיאחז. לדוגמה, ראו את פנס הכיס הזה. אנחנו תוהים: "מה זה?" אז אנחנו מרימים אותו: "הו, זה פנס כיס." ואז אנחנו שוב מניחים אותו. באופן הזה אנחנו מחזיקים בדברים. אם לא היינו מחזיקים בדבר, מה היינו יכולים לעשות? לא היינו יכולים לעשות מדיטציית הליכה או כל דבר אחר, כך שקודם כל עלינו להחזיק דברים. זאת רצייה, כן, זה נכון, אבל מאוחר יותר זה מוביל לשלמות.

זה כמו לבוא לכאן. קודם הייתם צריכים לרצות לבוא לכאן. אם לא הייתם רוצים לעשות את זה, לא הייתם כאן היום. אנחנו עושים דברים בגלל הרצייה, אבל כשהרצייה מתהווה, אנחנו לא נאחזים בה, ממש כשם שלא נאחזנו בפנס הכיס – "מה זה?" אנחנו מרימים אותו. "הו, זה פנס כיס." ואז אנחנו שוב מניחים אותו. זאת המשמעות של "להחזיק אבל לא להיאחז." אנחנו יודעים ואז אנחנו מרפים. אנחנו לא נצמידים לדברים בטיפשות, אלא אנחנו "מחזיקים" בהם בחוכמה ואז מרפים. טובים או רעים, אנחנו מרפים מהכל.

כביש מהיר

זאת השקפה מוטעית להמשיך לחשוב שאנחנו התניות (sankharas) או שאנחנו אושר ולא-אושר. לראות את הדברים כך איננה ידיעה מלאה וברורה של טבעם האמיתי של הדברים. האמת היא שאנחנו לא יכולים לכפות על הדברים ללכת בעקבות תשוקתנו. הם הולכים בדרך הטבע.

הנה השוואה פשוטה: נניח שאתה מתיישב באמצע כביש מהיר ומכוניות ומשאיות נוסעות לקראתך במהירות. אתה לא יכול להתרגז על המכוניות, ולצעוק, "אל תיסעו כאן! אל תיסעו כאן!" זה כביש מהיר. אתה לא יכול לומר להם זאת. אז מה אתה יכול לעשות? אתה מסתלק מהכביש. הכביש הוא מקום שבו נוסעות מכוניות. אם אתה לא רוצה שיהיו שם מכוניות, אתה תסבול.

זה אותו הדבר עם ההתניות: אנחנו אומרים שהם מפריעים לנו, כמו בזמן שאנחנו ישובים במדיטציה ושומעים קול מסוים. אנחנו חושבים, "הו, הקול הזה מפריע לי!" אם אנחנו מבינים שהקול הזה מפריע לנו, אז אנחנו סובלים בהתאם. אם נחקור את העניין קצת יותר לעומק, נראה שאנחנו הם אלה שיוצאים ומפריעים לקול. הקול הוא פשוט קול. אם נבין את העניין כך, אז אין יותר מה לעשות. אנחנו מניחים לקול. אתם רואים שהקול הוא דבר אחד ואנחנו דבר אחר. זאת ידיעה אמיתית של האמת. אתם רואים את שני הצדדים, וכך יש לכם שלושה פנימית. אם תראו רק צד אחד תסבלו. ברגע שתראו את שני הצדדים, אז תלכו בדרך האמצע. זה התרגול הנכון של התודעה. לזה אנחנו קוראים סידור ההבנה שלנו. באותו האופן, הארעיות והמוות הם טבע כל ההתניות, אבל אנחנו רוצים לתפוס אותם. אנחנו נושאים אותן עמנו וחושקים בהם. אנחנו רוצים שהם יהיו אמיתיים. אנחנו רוצים למצוא את האמת בתוך הדברים שאינם אמת. בכל פעם שמישהו רואה את הדברים כך ונצמד להתניות כהיותם הוא, הוא סובל. הבודהה אמר לנו להתבונן בזה.

צפרדע

ככל שתזניחו את התרגול, ככל שתזניחו ללכת למנזר להקשיב להוראות הלימוד, כך תודעתכם תשקע יותר לתוך ביצה, כמו צפרדע הנכנסת לתוך חור. מישהו עם חכה יעבור בסביבה, וזה סופה של הצפרדע. אין לצפרדע סיכוי. כל מה שהיא יכולה לעשות זה למתוח את צווארה ולהיתפס. אז תקפידו שלא לדחוף את עצמכם לתוך חור. מישהו עם חכה עלול לעבור שם ולמשוך אתכם למעלה.

בבית, כשילדיכם, נכדיכם ורכושכם מטרידים אתכם, מצבכם רע אף יותר מזו של הצפרדע! אתם לא יודעים איך להשתחרר מהדברים האלה. מה תעשו כשהזקנה, המחלה והמוות יגיעו? זהו הוו שילכוד אתכם. לאיזה כיוון תפנו?

עץ פרי

לפעמים, כשעץ פרי בפריחה, רוח מנענעת אותו ומפילה חלק מהפריחה לקרקע. חלק מהפריחה נשאר והם גדלים לפירות קטנים וירוקים. רוח נושבת וחלק מאלה שנשארו גם נופלים. יהיו פירות כמעט בשלים, ועוד אחרים שיהיו בשלים לגמרי לפני שהם נושרים.

וכך זה עם בני האדם. כמו פרחים ופירות ברוח, גם הם נופלים בשלבים שונים של החיים. יש אנשים שמתים עוד בהיותם ברחם, אחרים מספר ימים בלבד לאחר הלידה. יש אנשים שחיים מספר שנים, ואז מתים, מבלי להגיע לגיל הבגרות. בחורים ובחורות מתים בגיל הנעורים. ויש כאלה שמגיעים לגיל הבשל של הזקנה לפני שהם מתים. כשאתם מהרהרים בבני אדם, תחשבו על טבע הפרי ברוח – שניהם חסרי וודאות.

גם התודעות שלנו דומות לזה. רושם מנטלי מתהווה, מושך ונושף בתודעה, ואז התודעה נושרת – ממש כמו פרי.

הבודהה הבין את טבעם הלא-וודאי של הדברים. הוא התבונן בתופעת הפרי ברוח והרהר בנזירים ובטירונים שהיו תלמידיו. הוא גילה שבאופן מהותי גם להם יש טבע כזה – לא-וודאי! איך זה יכול להיות אחרת? זאת פשוט דרכם של כל הדברים.

בור זבל

אם תודעתכם נהיית שקטה ומרוכזת, זה כלי חשוב לעשות בו שימוש. אבל אם אתם יושבים רק כדי להתרכז על מנת שתרגישו אושר והנאה, אז אתם מבזבזים את זמנכם. התרגול הוא לשבת ולאפשר לתודעתכם להיות שקטה ומרוכזת, ולאחר מכן לעשות בזה שימוש לחקור את טבע התודעה והגוף, להתבונן באופן צלול יותר. אחרת, אם אתם גורמים לתודעה פשוט להיות שלווה, אז באותו פרק זמן היא שלווה ואין זיהום. אבל זה כמו לקחת אבן ולכסות בור זבל מסריח. כשתסלקו את האבן, הבור עדיין מלא בזבל מסריח. עליכם להשתמש בריכוז שלכם לא לצורך השגת אושר עילאי ארעי, אלא לבדוק בדקדקנות את טבע התודעה והגוף. זה מה שלמעשה משחרר אתכם.

מתנה

עלינו לחקור את הגוף בתוך הגוף. כל מה שנמצא בתוך הגוף, העיזו והתבוננו בו. אם נתבונן רק במה שחיצוני, זה לא ברור. אנחנו רואים שערות, ציפורניים, וכן הלאה, והם רק דברים נאים שמפתים אותנו. על כן הבודהה לימד אותנו להתבונן בתוך הגוף, לראות את הגוף בתוך הגוף. מה יש בתוך הגוף? התבוננו מקרוב וראו! אנחנו נראה הרבה דברים בפנים שיפתיעו אותנו, כי למרות שהם בתוכנו מעולם לא ראינו אותם. לכל מקום שאנחנו הולכים אנחנו נושאים אותם עמנו, אבל אנחנו בכל זאת עדיין לא מכירים אותם כלל וכלל. זה כאילו שאנחנו הולכים לבקר קרובים שלנו בביתם והם נותנים לנו מתנה. אנחנו לוקחים אותה ושמים אותה בתיק שלנו ועוזבים מבלי לפתוח אותה ולראות מה יש בה. כשלבסוף אנחנו פותחים אותה אנחנו מגלים שהיא מלאה בנחשים ארסיים! הגוף שלנו דומה לזה. אם אנחנו רק רואים את הקליפה של הגוף, אנחנו אומרים שהוא נפלא ויפה. אנחנו שוכחים את עצמנו. אנחנו שוכחים את הארעיות, את חוסר שביעות הרצון, ואת הלא-אני. אם נתבונן בתוך הגוף הזה, הוא באמת דוחה. אין שום דבר יפה בתוכו. אם נתבונן על פי ממשותם של הדברים, מבלי לנסות להמתיק אותם, נראה שזה באמת עצוב ומייגע. באותה שעה תתהווה חוסר תשוקה. הרגש הזה של חוסר עניין הוא לא שאנחנו מרגישים דחייה כלפי העולם. זאת רק התודעה שלנו שמתבהרת, התודעה המרפה מהדברים. אנחנו רואים את כל הדברים כחסרי מוצקות או שלא ניתן לסמוך עליהם. גם אם נרצה שהם יהיו בצורה מסוימת, הם פשוט כפי שהם מבלי להתחשב ברצוננו. דברים שאין בהם יציבות הם לא יציבים. דברים שאין בהם יופי הם לא יפים. על כן הבודהה אמר שכשאנחנו חווים מראות, קולות, טעמים, ריחות, תחושות גוף או מצבים מנטליים, עלינו לשחרר אותם. בין אם זה אושר או עצב, הם כולם אותו הדבר. אז הרפו מהם!

דשא

כדי למצוא שלווה עליכם להתבונן. כשאנשים אומרים "שלווה" הם בדרך כלל מתכוונים להרגעת התודעה ולא להרגעת הזיהומים. הזיהומים פשוט מוחלשים לזמן מה, כמו דשא המכוסה על ידי אבן. אם תסלקו את האבן, תוך זמן קצר הדשא יצמח מחדש. הדשא לא באמת מת, הוא רק דוכא.

כך זה גם כשיושבים במדיטציה. התודעה רגועה, אבל הזיהומים לא באמת רגועים. לכן, ריכוז (סמהדי) איננו דבר בטוח. כדי למצוא שלווה אמיתית עליכם לפתח חכמה. סמהדי הוא סוג אחד של שלווה, כמו אבן המכסה דשא. זאת שלווה זמנית בלבד. שלווה החכמה היא כמו הנחת האבן ופשוט להשאיר אותה במקום. באופן הזה אין לדשא כל אפשרות לצמוח מחדש. זאת שלווה אמיתית, הרגעת הזיהומים, השלווה הבטוחה הנובעת מהחכמה.

יד

אלה שלומדים תיאוריה ואלה שמתרגלים מדיטציה לא מבינים האחד את השני. בדרך כלל, אלה שמדגישים את הלימוד אומרים דברים כגון, "נזירים שרק מתרגלים מדיטציה רק הולכים בעקבות הדעות שלהם. אין להם בסיס בתורה שלהם."

למעשה, במובן מסוים, שתי הדרכים האלה של לימוד ותרגול, זהות לחלוטין. נוכל להבין זאת טוב יותר אם נחשוב על כך כעל שני הצדדים של היד שלנו. אם נושיט את ידינו קדימה, נדמה לנו כאילו שהחלק התחתון של היד שלנו נעלם. למעשה החלק התחתון לא נעלם אלא רק מוסתר מתחת. כשאנחנו מסובבים את ידינו, אותו הדבר קורה לכף ידינו. זה לא נעלם לשום מקום. זה רק מוסתר מתחת.

עלינו לזכור זאת כשאנחנו חושבים על תרגול. אם נחשוב שזה "נעלם", נלך ללימוד תיאוריה בתקווה לקבל תוצאות. אבל זה לא משנה כמה נלמד את הדהרמה, לעולם לא נבין אותה מכיוון שלא נבין אותה על פי האמת. אם מבינים את הטבע האמיתי של הדהרמה, אז מתחילים להרפות. זה אומר וויתור, שחרור האחיזה, לא להיצמד יותר, או אם עדיין יש היצמדות היא נחלשת בהדרגה. קיים שוני כזה הזה בין שתי הדרכים של לימוד ותרגול.

בור

מדי פעם חלק מכם יחשוב שאני סותר את עצמי בזמן שאני מלמד, אבל הדרך שבה אני מלמד פשוטה מאד. זה כאילו שאני רואה מישהו צועד בדרך שהוא לא בקי בה, אבל אני הלכתי בדרך הזו הרבה מאד פעמים בעבר. אני מסתכל ושם לב שהוא עומד ליפול לתוך בור בצד הימני של הדרך. אז אני קורא לעברו שילך בצד שמאל. באותו האופן, אם אני רואה מישהו שעומד ליפול לתוך בור בצד שמאל, אני קורא לעברו שילך בצד ימין. ההנחיות שונות, אבל אני מלמד אותם להתקדם באותו כיוון באותה דרך. אני מלמד אותם להרפות משני הקצוות שבכל צד ולשוב אל המרכז שתאפשר להם להגיע אל הדהרמה האמיתית.

בית

כל תלמידיי הם כמו ילדיי. לנגד עיניי עומדים רק נדיבות הלב ורווחתם. אם נדמה לכם שאני גורם לכם סבל, זה לטובתכם. אני יודע שיש ביניכם כאלה שיש להם תואר אקדמי וידע רב. אנשים עם חינוך פורמלי מועט ועם ניסיון חיים יכולים לתרגל בקלות. אבל אנשים עם ידע רב הם כמו מי שיש לו בית גדול מאד לנקות. יש להם הרבה מה לעשות. אבל לאחר שהבית נקי, יהיה להם מרחב מחיה רחב ונוח. היו סבלניים. סבלנות והתמדה הכרחיים לתרגול שלנו.

עקרת בית

אל תהיו כמו עקרת בית ששוטפת את הכלים עם מבט זועף על פניה. היא כל כך ממוקדת בניקוי הכלים עד שהיא לא שמה לב שהתודעה שלה מלוכלכת! ראיתם את זה פעם? היא רק רואה את הכלים. היא מתבוננת רחוק מדי מעצמה, הלא כן? אני מניח שיש כאלה מביניכם שהתנסו בזה. זה המקום שבו עליכם להתבונן. אנשים מתרכזים בניקוי הכלים, אבל הם מזניחים את תודעתם. זה לא טוב. הם שוכחים את עצמם.

תן

יום אחד הבודהה ותלמידיו ראו תן, כלב פראי, רץ מתוך היער שבו הוא היה. לזמן מה הוא עמד מלכת, אחר כך רץ לתוך סבך השיחים, ואז שוב יצא. לאחר מכן הוא רץ לתוך עץ חלול, ואז שוב יצא. אחר כך הוא נכנס לתוך מערה, רק כדי לצאת שוב. רגע אחד הוא עמד, ברגע השני הוא רץ, אחר כך הוא נשכב, אחר כך הוא קפץ. לתן היה שחין. כשהוא עמד, השחין

הבודהה אמר, "נזירים, האם ראיתם היום אחר הצהרים את התן? כשהוא עמד, הוא סבל. כשהוא רץ, הוא סבל. כשהוא ישב, הוא סבל. כשהוא שכב, הוא סבל. הוא האשים את העמידה בחוסר הנוחות שלו. הוא האשים את הישיבה. הוא האשים את הריצה ואת השכיבה. הוא האשים את העץ, את סבך השיחים, ואת המערה. למעשה, הבעיה לא הייתה עם אף אחד מהדברים האלה. הבעיה הייתה עם השחין שלו."

אנחנו כמו אותו תן. אי שביעות הרצון שלנו נובעת מהשקפה שגויה. מכיוון שאנחנו לא מתרגלים את ריסון החושים, אנחנו מאשימים דברים חיצוניים בסבל שלנו. בין אם אנחנו חיים בתאילנד, אמריקה, או אנגליה, אנחנו לא שבעי רצון. מדוע לא? מכיוון שיש לנו עדיין השקפה מוטעית. פשוט כך! על כן, לאן שלא נפנה, אנחנו לא שבעי רצון. אבל כשם שהתן יהיה שבע רצון לכל מקום שילך ברגע שהוא היה נרפא מהשחין, כך גם אנחנו נהיה שבעי רצון לכל מקום שנלך ברגע שנרפא את עצמנו מהשקפה מוטעית.

סכין

לסכין יש להב, שדרה וידית. האם אתם יכולים להרים רק את הלהב? האם אתם יכולים להרים רק את השדרה של הלהב או רק את הידית? הידית, השדרה והלהב הם חלקי השונים של אותו סכין. כשמרימים את הסכין, כל שלושת החלקים מורמים בו זמנית. באותו האופן, אם תרימו את מה שטוב, הרע חייב לבוא בעקבותיו. אנשים מחפשים את הטוב ומנסים לזרוק את הרוע, אבל הם לא חוקרים את מה שאיננו לא טוב ולא רע. אם לא תחקרו את זה, אז לא תהיה לכם הבנה אמיתית. אם תרימו את הטוב, הרע בא בעקבותיו. אם תרימו את האושר, הסבל בא בעקבותיו. אמנו את התודעה עד שהיא מעבר לטוב ולרוע. באותה נקודה התרגול מגיע אל סיומו.

קשר

אנחנו מתבוננים באושר ובלא-אושר כעל התרחשות ארעית ושאינן בהם ביטחון ומבינים שלכל הרגשות השונים אין המשכיות ואין להיצמד אליהם. אנחנו מתבוננים בדברים באופן הזה מכיוון ששם החכמה. אנחנו מבינים שהדברים הם כך, על פי טבעם. אם יש לנו הבנה כזאת, זה כמו לקחת קצה של חבל שיש בו קשר. אם נמשוך אותו בכיוון הנכון הקשר יתרופף ויתחיל להיפרם. הוא כבר לא יהיה כל כך הדוק ומתוח. זה דומה להבנה שהדברים לא תמיד צריכים להיות כפי שהם תמיד היו. קודם לכן הרגשנו שהדברים צריכים להיות באופן מסוים, ומתוך כך, יותר ויותר הדקנו את הקשר. ההידוק הזה הוא סבל. לחיות בצורה כזאת זה להיות מאד דרוך. אז אנחנו משחררים את הקשר קצת ונרגעים. מדוע אנחנו משחררים אותו? בגלל שהוא הדוק! אם לא ניצמד אליו, אז אנחנו יכולים לשחרר אותו. זה לא תנאי שכך זה צריך להיות כך כל הזמן. אנחנו משתמשים בתורת הארעיות כבסיס. אנחנו רואים שגם האושר והלא-אושר אינם קבועים. אנחנו רואים שאי אפשר לסמוך עליהם. אין שום דבר קבוע לחלוטין. עם סוג זה של הבנה אנחנו בהדרגה מפסיקים להאמין במצבי הרוח והרגשות השונים המתהווים בתודעה שלנו. ההבנה המוטעית תפחת באותה המידה שנפסיק להאמין בה. זאת הכוונה בשחרור הקשר. הוא ממשיך להשתחרר. ההיצמדות תיעקר בהדרגה.

מצקת

אם אתם רק מקשיבים לתורת הדהרמה אבל לא מתרגלים, אתם כמו מצקת בסיר מרק. יום יום המצקת נמצאת בתוך הסיר, אבל היא לא מכירה את טעם המרק. עליכם להרהר ולמודט.

עלה

ברגע זה אנחנו יושבים ביער שקט. אם אין כאן רוח, העלים לא נעים. כשהרוח נושבת, הם נעים ומתנופפים.

התודעה דומה לאותו עלה. כשהיא באה במגע עם רושם מנטלי, גם היא נעה ומתנופפת בהתאם לטבע הרושם המנטלי. וככל שאנחנו יודעים פחות על הדהרמה, כך התודעה תרדוף יותר אחרי רשמים מנטליים. כשהיא חשה אושר, היא נכנעת לאושר. כשהיא חשה סבל, היא נכנעת לסבל. היא בהתנופפות מתמדת.

טפטוף בגג

מרביתנו רק מדברים על התרגול מבלי שבאמת תרגלנו. זו כמו אותו אדם שגגו דולף בצד אחד אז הוא ישן בצד השני של הבית. כשאור השמש מאיר על הצד הזה, הוא מסתובב לצד השני, וכל הזמן חושב, "מתי כבר יהיה לי, כמו לכולם, בית מכובד?" אם כל הגג מטפטף אז הוא קם ועוזב. זאת לא הדרך לטפל בדברים, אבל כך נוהגים מרבית האנשים.

מכתב

עליכם רק לדעת מה מתרחש בתודעה שלכם – בלי להיות מאושרים או עצובים, מבלי להיצמד. אם אתם סובלים, התבוננו בזה, דעו את זה, והיו ריקים. זה כמו מכתב – אתם צריכים לפתוח אותו לפני שתוכלו לדעת מה יש בתוכו.

בול עץ

אם נחתוך בול עץ ונזרוק אותו לנחל, הוא יזרום במורד הזרם. במידה ובול העץ לא נרקב או נתקע באחת מגדות הנחל, הוא לבסוף יגיע לאוקיינוס. באותו האופן, תודעה המתרגלת את דרך האמצע ואינה נצמדת לאחד משני הקצוות של שקיעה בחושניות או עינויים עצמיים תשיג את השלווה האמיתית בכל מקרה.

באנלוגיה שלנו בול העץ מייצג את התודעה. גדות הנחל מייצגות, מצד אחד, את האהבה, ומצד השני, את השנאה. או שאפשר לומר שגדה אחת היא אושר והשניה היא עצב. ההליכה בדרך האמצע פירושה לראות את האהבה, השנאה, האושר והעצב כפי שהם באמת – רק רגשות. כשמשיגים את ההבנה הזאת התודעה לא תיסחף אליהם בקלות ותילכד. התודעה המבינה מתרגלת שלא לטפח את הרגשות המתהווים ולא להיצמד אליהם. באותה עת התודעה זורמת בחופשיות במורד הנחל ללא מעצורים ולבסוף זורמת אל "האוקיינוס" של הנירוונה.

קורות עץ

אם לא תטרחו לאמן את לבכם, הוא יישאר פראי וילך בדרכי הטבע. אפשר לאמן את טבע הלב כך שניתן יהיה לעשות בו שימוש מועיל. ניתן להשוות את זה לעצים. אם רק נשאיר את העצים במצבם הטבעי, אז לעולם לא נוכל לבנות איתם בתים. לא נוכל לעשות לוחות עץ או כל דבר שימושי לבניית בית. אולם אם נגר היה עובר במקום ורצה לבנות בית, הוא היה הולך לחפש עצים במצבם הטבעי. הוא היה לוקח את החומר הגולמי ועושה בו שימוש מועיל. הוא יכול היה לבנות בית תוך זמן קצר.

מדיטציה ופיתוח הלב דומים לזה. עליכם לקחת את הלב הלא מאומן כפי שתיקחו עץ במצבו הטבעי ביער, ולאמן את הלב הטבעי על מנת שהוא יהיה מעודן יותר, מודע יותר לעצמו, ורגיש יותר.

תולעת

שביעות רצון איננה תלויה במספר האנשים בקרבנותנו. היא נובעת מהשקפה נכונה בלבד. אם יש לנו השקפה נכונה, אז בכל מקום שנהיה, נהיה שבעי רצון. אבל למרביתנו יש השקפה מוטעית. זה דומה לתולעת החיה בתוך ערמה של גללים. היא חיה בזוהמה, המזון שלה הוא זוהמה, אבל זה מתאים לתולעת. אם תיקחו מקל ותוציאו אותה מערמת הזבל, היא תתפתל ותתנדנד עד שתשוב לביתה. גם אנחנו כמוה. המורה מייעץ לנו לראות את הדברים נכוחה אבל אנחנו מתפתלים וחשים שלא בנוח. מהר מאד אנחנו חוזרים להרגלנו והשקפתנו הישנים מכיוון שבמחיצתם אנחנו מרגישים בבית. אם לא נראה את התוצאות המזיקות של כל השקפותנו המוטעות, אז לנו נוכל להיפרד מהן. התרגול קשה, על כן עלינו להקשיב. אין דבר אחר לתרגל. אם יש לנו השקפה נכונה, אז לאן שלא נפנה, אנחנו שלווים.

מנגו

אנחנו אומרים שהמוסריות, הריכוז והחכמה הם הדרך שבה הלכו כל האצילים בדרכם להארה. הם אחדות אחת. מוסריות היא ריכוז – ריכוז הוא מוסריות. ריכוז הוא חכמה – חכמה היא ריכוז. זה כמו מנגו. כשהוא פורח, אנחנו קוראים לו פרח. כשהוא הופך לפרי, אנחנו קוראים לו מנגו. כשהוא בשל, אנחנו קוראים לו מנגו בשל. זה הכל אותו מנגו, אבל הוא משתנה כל הזמן. המנגו הגדול צומח מהמנגו הקטן, המנגו הקטן הופך למנגו גדול. אתם יכולים לקרוא להם פירות שונים או באותו שם. מוסריות, ריכוז וחכמה קשורים באותו אופן. בסופו של דבר הדרך השלמה היא המובילה להארה.

מהרגע הראשון שהמנגו מתהווה לפרח, הוא צומח עד לבשלות. עלינו לראות זאת כך. זה לא משנה איך אחרים יקראו לזה. ברגע שהוא נולד, הוא גדל ומגיע לזקנה. ואז לאן? עלינו להתבונן בזה.

יש אנשים שלא רוצים להזדקן. כשהם מזדקנים הם מתמלאים בחרטה. האנשים האלה לא צריכים לאכול מנגו בשלים. מדוע אנחנו רוצים שהמנגו יבשיל? אם הם לא מבשילים בזמן, אנחנו מבשילים אותם באופן מלאכותי, נכון? אבל כשאנחנו מזדקנים אנחנו מתמלאים בחרטה. אנשים מסוימים בוכים. הם פוחדים להזדקן או למות. אם זה מצב העניינים, הם לא צריכים לאכול מנגו בשלים. עדיף שהם יאכלו רק את הפריחה! אם אנחנו יכולים לראות זאת, אז אנחנו יכולים לראות את הדהרמה. הכל מתבהר ואנחנו שלווים.

תרופות ופירות

אל תכעסו על אלה שלא מתרגלים. אל תדברו נגדם. פשוט התמידו בלהדריך אותם. הם יגיעו אל הדהרמה כשהנסיבות הרוחניות שלהם מפותחות. זה כמו למכור תרופות. אנחנו מפרסמים את התרופות שלנו ומי שיש לו כאב ראש או כאב בטן יגיע וייקח תרופה. הניחו לאלה שלא רוצים את התרופות שלנו. הם עדיין כמו פירות ירוקים. אנחנו לא יכולים לכפות עליהם להיות בשלים ומתוקים – פשוט הניחו להם. אם נחשוב באופן הזה, התודעה שלנו תהיה רגועה. משום כך אין לנו כל צורך להכריח מישהו. פשוט תפרסמו את התרופות שלנו והניחו לשאר. כשמישהו יהיה חולה, הוא יבוא ויקנה תרופה.

סוחרים

כל דבר שאתם עושים אתם צריכים לעשות בצלילות דעת ועם מודעות. כשתראו את הדברים בבהירות, לא יהיה כל צורך יותר להחזיק מעמד או להכריח את עצמכם. יש לכם קשיים ואתם מוטרדים מכיוון שאתם מפספסים את הנקודה. השלווה מגיעה מעשיית הדברים במלואם עם מלוא גופכם ותודעתכם. כל מה שנשאר לא עשוי משאיר אתכם עם הרגשה של

למשל, תראו את הסוחרים שבאים לראות אותי באופן קבוע. הם אומרים, "הו, כששאלם את כל חובותיי ואסדיר את כל נכסיי, אבוא לקבל הסמכה." כך הם מדברים. אבל האם הם אי פעם יסיימו ויסדירו את הכל? אין לזה סוף. הם משלמים את חובותיהם עם הלואה חדשה, הם משלמים את החדשה, ושוב עושים את אותו הדבר. סוחר חושב שאם הוא ישחרר את עצמו מחוב הוא יהיה מאושר, אבל אין סוף לתשלומים. ככה הגשמיות משטה בנו. ככה אנחנו הולכים סחור סחור מבלי להכיר במבוכה שלנו.

שמן ומים

שמן ומים שונים האחד מהשני באותו האופן שאדם חכם ובור הארץ שונים האחד מהשני. הבודהה חי עם צורה, קול, ריח, מגע ומחשבה. הוא היה ארהאנט כך שהיה ביכולתו להתרחק מהם במקום ללכת לקראתם. הוא התרחק מהם והרפה לאט לאט, מכיוון שהוא הבין שהלב הוא רק הלב והמחשבה היא רק מחשבה. הוא לא בלבל ביניהם וערבב אותם יחד.

הלב הוא רק הלב. מחשבות ורגשות הם רק מחשבות ורגשות. תנו לדברים להיות כפי שהם. תנו לצורה רק להיות צורה, תנו לקול רק להיות קול, תנו למחשבה רק להיות מחשבה. מדוע עלינו להטריד את עצמנו בלהיצמד אליהם? אם נרגיש ונחשוב באופן הזה, אז יש הפרדה בלי היקשרות. המחשבות והרגשות שלנו יהיו בצד אחד והלב שלנו יהיה בצד השני. בדיוק כמו שמן ומים – הם באותו הבקבוק אבל מופרדים.

יתום

בסופו של דבר, אנשים הופכים לנוירוטיים. מדוע? מכיוון שהם לא יודעים. הם הולכים רק בעקבות מצבי הרוח שלהם ולא יודעים איך לטפל בתודעה שלהם. כשאין מישהו שישגיח על התודעה היא כמו ילד בלי אמא או אבא שידאגו לו. ליתום אין מקלט, וללא מקלט, הוא מאד חסר ביטחון.

באותו האופן, אם לא משגיחים על התודעה, אם לא מתרגלים או לא דואגים להבשלת האופי עם הבנה נכונה, זה באמת מטריד.

עגלת שור

נניח שהייתה לנו עגלה ושור שימשוך אותה. הגלגלים של העגלה לא ארוכים, אבל העקבות שהם משאירים ארוכות. כל עוד השור מושך את העגלה, עקבות הגלגלים ילכו בעקבות העגלה. הגלגלים עגולים, אולם עקבות הגלגלים ארוכים. אם רק נסתכל על העגלה כשהיא עומדת, לא נוכל לראות דבר שיצביע על אורך הגלגלים. אבל ברגע שהשור מתחיל למשוך את העגלה, אנחנו רואים את עקבות הגלגלים מסתלסלים מאחור. כל עוד השור מושך, הגלגלים ממשיכים להסתובב. אבל מגיע היום שהשור מתעייף ופורק מעליו את העול. השור הולך לו והעגלה נשארת במקום. הגלגלים מפסיקים להסתובב. עם הזמן העגלה מתפרקת. החלקים המרכיבים את העגלה שבים אל ארבעת היסודות של אדמה, מים, רוח ואש.

כך גם האנשים ההולכים בדרכי העולם. אם מישהו יחפש את השלווה בתוך העולם, הוא ילך וילך בלי סוף, בדיוק כמו הגלגלים של העגלה. כל עוד אנחנו הולכים בעקבות העולם, אין עצירה, אין מנוחה. אם פשוט נפסיק ללכת בעקבותיו, גלגלי העגלה לא יסתובבו יותר. יש עצירה בו במקום. אם כל הזמן הולכים בעקבות העולם, עקבות העגלה ממשיכות. יצירת קארמה רעה דומה לכך. כל עוד אנחנו ממשיכים ללכת בעקבות הדרכים הישנות, אין עצירה. אם נעצור, אז יש עצירה. זה תרגול הדהרמה.

בריכה

היו מודעים ואפשרו לדברים לזרום במסלולם הטבעי, אז תודעתכם תהיה שקטה בכל סביבה. היא תהיה שקטה כמו בריכת יער צלולה וכל מיני חיות נדירות ונפלאות יבואו לשתות ממנה. אז תראו בבירור את טבע כל הדברים בעולם. אתם תראו הרבה דברים נפלאים ומוזרים באים והולכים. אבל אתם תהיו שקטים. זה אושר הבודהה.

מי גשם

למעשה, במצבה הטבעי, התודעה טהורה כמו מי גשם. אולם אם היינו מכניסים טיפת צבע ירוק לתוך מי הגשם הצלולים, הם היו הופכים לירוקים. אם טיפה צהובה, הם היו הופכים לצהובים.

התודעה מגיבה בדומה לכך. כשרושם מנטלי נוח נפל לתוך התודעה, התודעה נוחה. כשהרושם המנטלי לא נוח, התודעה לא נוחה. התודעה הופכת למעוננת, כמו המים הצבועים.

כשמים צלולים באים במגע עם צהוב, הם הופכים לצהובים. כשהם באים במגע עם ירוק, הם הופכים לירוקים. בכל פעם המים יחליפו צבע. למעשה, המים שהפכו לירוקים או צהובים נקיים וצלולים מטבעם. כך גם מצבה הטבעי של התודעה – נקיה וטהורה ולא מבולבלת. היא הופכת למבולבלת בגלל שהיא רודפת אחר רשמים מנטליים. היא הולכת לאיבוד בתוך מצבי הרוח שלה.

זרימת נחל

אין כל טעות עם האופן שבו הגוף מזדקן ונהיה חולה. הוא פשוט הולך בעקבות הטבע שלו. לכן זה לא הגוף שגורם לנו סבל, אלא החשיבה המוטעית שלנו. כשאנחנו רואים את הנכון באופן מוטעה, חייב להיות בלבול.

זה כמו מים בנחל. הם זורמים במורד בטבעיות. הם אף פעם לא זורמים במעלה. זה טבעם. אם היינו נעמדים על גדה של נחל, ורואים את זרימת המים הקלילה במורד המסלול שלהם, ובטיפשותנו היינו רוצים שהם יזרמו בחזרה במעלה, היינו סובלים. היינו סובלים בגלל השקפתנו המוטעית, בגלל שחשבנו "נגד הזרם." אם הייתה לנו השקפה נכונה, היינו רואים שהמים חייבים לזרום במורד. עד שלא נכיר בכך ונקבל את העובדה הזאת, תמיד נהיה מוטרדים ולעולם לא נמצא שלווה.

הנחל שחייב לזרום במורד הוא כמו הגוף שלנו. הוא עובר דרך הנעורים, הזקנה ולבסוף הוא מת. אין טעם לקוות שזה יהיה אחרת. זה לא משהו שבכוחנו לתקן. אל תלכו נגד הזרם!

דרך

בכל מקום שאתם נמצאים, הכירו את עצמכם על ידי כך שתהיו טבעיים וערניים. אם מתעוררות ספקות, אפשרו להם להתהוות ולהסתלק. כשאתם מבחינים בזיהומים, פשוט התבוננו בהם והתגברו עליהם על ידי כך שתפרו מהם. זה פשוט מאד – אל תיצמדו לדבר.

זה כמו שאתם הולכים בדרך. מדי פעם תיתקלו במכשולים. כשאתם מבחינים בזיהומים, פשוט התבוננו בהם והתגברו עליהם על ידי כך שתפרו מהם. אל תחשבו על המכשולים שכבר עברתם. אל תהיו מוטרדים מהמכשולים שעדיין לא נקרו בדרככם. התמידו בהווה. אל תהיו מודאגים מאורך הדרך או היעד שלכם. הכל משתנה. כל מה שתעברו, אל תיצמדו אליו. בסופו של דבר התודעה תגיע אל האיזון הטבעי שלה. אז היא תהיה שקטה בין אם אתם יושבים עם עיניים סגורות או מסתובבים בעיר גדולה.

סלע

התורה שאנשים מבינים הכי פחות טוב ושמטנגשת הכי הרבה עם דעותיהם היא תורת השחרור או לעבוד עם תודעה ריקה. כשאנחנו תופסים את זה במונחים ארציים, אנחנו מתבלבלים וחושבים שאנחנו יכולים לעשות ככל העולה על רוחנו. היא ניתנת לפירוש באופן הזה, אבל המשמעות האמיתית קרובה יותר לדבר הבא: זה כאילו שאנחנו נושאים סלע כבד. לאחר זמן מה אנחנו מתחילים להרגיש את משקלו, אבל אנחנו לא יודעים איך להרפות. אז אנחנו נושאים בסבל המעמסה הכבדה הזו כל הזמן. אם מישהו אומר לנו לזרוק את הסלע, אנחנו אומרים, "אם אזרוק אותו, לא יישאר לי כלום!" אם יספרו לנו על כל היתרונות בזריקת הסלע, לא נאמין, אלא נמשיך לחשוב, "אם אזרוק את הסלע, לא יישאר לי כלום." אז אנחנו ממשיכים לשאת את הסלע הכבד הזה עד שזה הופך לבלתי נסבל, ואנחנו נהיים כל כך חלשים ותשושים, שאנחנו פשוט חייבים לשמוט את הסלע.

לאחר שהורדנו את הסלע, לפתע אנחנו מתנסים בתועלת שיש בלהרפות. מיד אנחנו מרגישים טוב יותר וקלים יותר ואנחנו נוכחים לדעת איזה נטל לשאת סלע יכול להיות. לא היה באפשרותנו לדעת את התועלת שבלהרפות מהסלע לפני שהרפינו ממנו. זמן מה לאחר מכן אנחנו שוב מתחילים לשאת נטל כזה או אחר, אבל עכשיו אנחנו יודעים מה יהיו התוצאות, אז אנחנו יכולים להרפות יותר בקלות. ההבנה הזאת – שזה חסר תועלת לסחוב אתנו נטל ושללהרפות גורם לנוחות וקלילות – היא דוגמה להכרת עצמנו.

הגאווה שלנו, התלות בתחושת העצמי שלנו, זהה לסלע הכבד. כמו אותו סלע, אם נחשוב על להרפות מהעצמי, אנחנו נפחד שבלעדיו לא יישאר דבר. אבל כשלבסוף אנחנו מרפים, אנחנו בעצמנו מבינים את הקלות והנוחות בלא להיצמד לדבר.

בורג

אם תוך כדי המדיטציה תראו בבירור את האמת, אז הסבל ישתחרר ממש כמו בורג. כשמבריגים בורג החוצה, הוא "חוזר בו". הוא לא מקובע בחוזקה כמו שהיה כשהברגתם אותו פנימה עם כיוון השעון. התודעה "נסוגה" באופן דומה. היא מרפה, היא מוותרת. היא לא כבולה בתוך הטוב והרע, בתוך הנכסים, השבחים והאשמה, אושר או סבל. אם אנחנו לא יודעים את האמת, זה כמו כל הזמן להמשיך להדק את הבורג. אתם מבריגים אותו פנימה עד שהוא מוחץ אתכם ואתם סובלים מכל דבר. כשאתם "מבריגים את עצמכם החוצה" מכל זה, אתם נהיים משוחררים ושלווים.

שתיל

במדיטציה עליכם כל הזמן להיות עם שימת לב, ממש כמו כששתלים שתיל. אם תשתלו שתיל במקום אחד ולאחר שלושה ימים תעקרו אותו ותשתלו אותו במקום אחר, ולאחר עוד שלושה ימים תעקרו אותו ותשתלו אותו שוב במקום אחר, הוא פשוט ימות ולא יצמח ולא יניב פרי.

כך זה עם המדיטציה. אם תעשו שבעה ימי ריטריט, ולאחר מכן, במשך שבעה חודשים תסתובבו "ותלכלכו" את התודעה, ואז תחזרו לעוד שבעה ימי ריטריט שבמהלכם אתם לא מדברים ומכונסים בעצמכם, זה כמו עם העץ. תרגול המדיטציה שלכם לא יצליח להתפתח והוא ימות מבלי לייצר תוצאות אמיתיות.

סכין חדה

כשאנחנו אומרים שהתודעה עוצרת, אנחנו מתכוונים לכך שההרגשה היא כאילו שהיא עצרה, שהיא לא מסתובבת בכל המקומות. זה כאילו שיש לנו סכין חדה. אם נלך ונחתוך בכל מיני דברים באופן אקראי, כמו אבנים, לבנים וזכוכית, מבלי לבחור בקפידה, הסכין שלנו תקעה במהירות. עלינו לחתוך רק את הדברים שמועיל לחתוך.

כך גם עם התודעה שלנו. אם נאפשר לתודעה שלנו לשוטט אחר מחשבות ורגשות חסרי ערך או תועלת, התודעה תיחלש מכיוון שאין לה הזדמנות לנוח. אם לתודעה אין אנרגיה, החכמה לא תתהווה מכיוון שתודעה ללא אנרגיה היא תודעה ללא ריכוז.

נחש

אנשים רוצים אושר ולא סבל. אבל למעשה האושר הוא צורה מעודנת של סבל. הסבל עצמו הוא הצורה הגסה. אפשר להשוות אותם לנחש. הראש של הנחש הוא עצב. הזנב של הנחש הוא אושר. הראש של הנחש ממש מסוכן. יש בו את השיניים הארסיות. אם ניגע בו הוא מיד יקיש. אבל עזבו את הראש! אפילו אם נאחז בזנב הוא יסתובב ויקיש אותנו מכיוון שגם הראש וגם הזנב שייכים לאותו נחש.

באותו האופן, אושר ולא-אושר, הנאה ועצב מתהווים מאותו נחש: חשק. לכן, כשאנחנו מאושרים, התודעה לא באמת שלוהה.

למשל, כשאנחנו מקבלים את הדברים שאנחנו אוהבים, כגון עושר, יוקרה, שבח או אושר, אנחנו מבסוטים, אבל התודעה נותרת חסרת מנוחה בגלל הפחד לאבד אותם. הפחד הזה הוא לא מצב של שלוהה. יתכן ובעתיד באמת נאבד את הדברים האלה, אז נסבול באמת. זה כמו להתעסק עם זנב הנחש – אם לא נרפה, הוא יקיש. לכן, בין אם זה הזנב או ראש הנחש, כלומר, מצבים מועילים או מזיקים, הם כולם רק מאפיינים של גלגל הקיום, של שינוי אינסופי.

עכביש

להתבונן בעכביש יכול לעורר את החכמה. העכביש טווה את קוריו באיזושהי נישה נוחה ואז מתיישב במרכז מבלי לנוע. מאוחר יותר מגיע זבוב ונוחת ברשת. ברגע שהזבוב נוגע ומרעיד את הרשת – בובובו! – העכביש מתנפל עליו וקושר אותו בקורים. הוא מאכסן את החרק ואז שוב חוזר ומכנס את עצמו בשקט במרכז הרשת.

זה בכלל לא שונה מהתודעה שלנו. ניתן להשוות את התודעה שלנו לעכביש, ואת מצבי הרוח והרשמים המנטליים שלנו לחרקים השונים. החושים כל הזמן מגרים את התודעה. כשאחד מהם בא במגע עם משהו, זה מיד מגיע לתודעה. אז התודעה חוקרת ובודקת את זה ביסודיות, ולאחר מכן שבה אל המרכז.

"להתכנס למרכז" פירושו לחיות במודעות עם הבנה צלולה, תמיד להיות ערני ולעשות כל דבר עם דיוק – זה המרכז שלנו. למעשה, אין לנו הרבה מה לעשות. אנחנו פשוט זהירים באורח חיינו. אבל זה לא אומר שאנחנו חיים באופן רשלני, ואומרים לעצמנו, "אין צורך לשבת במדיטציה או אין צורך במדיטציית הליכה!" וכך מתעלמים מהתרגול שלנו. אנחנו לא יכולים להרשות לעצמנו להיות חסרי זהירות. עלינו להישאר ערניים כמו עכביש הממתין לתפוס את מזון החרקים שלו. אנחנו מתמידים באופן הזה – ערניים, פועלים בדייקנות ותמיד עם שימת לב וקשב "תופסים" בחכמה.

מים שקטים זורמים

ראיתם פעם מים זורמים? ראיתם פעם מים שקטים? אם תודעתכם שלוהה, היא תהיה ממש כמו זרימת מים שקטה. ראיתם פעם מים שקטים, זורמים? הנה! ראיתם רק מים זורמים או מים שקטים, נכון? כשתודעתכם שלוהה, אתם יכולים לפתח חכמה. תודעתכם תהיה כמו מים זורמים, ולמרות זאת שקטה. זה כאילו שהתודעה שקטה ולמרות זאת זורמת. כך אני מכנה אותה, "מים שקטים זורמים." החכמה יכולה להתהוות כאן.

פרי מתוק

למרות שלפרי יש מתיקות, עלינו קודם לטעום אותו לפני שנדע את טעמו. אולם, הפרי הזה, למרות שאף אחד לא טועם אותו, הוא בכל זאת מתוק. אבל אף אחד לא יודע את זה. הדהרמה של הבודהה היא כזאת. למרות שזאת האמת, היא לא אמיתית עבור אלה שלא מכירים אותה. לא משנה עד כמה היא משובחת או מצוינת, היא חסרת ערך עבורם.

בקבוק תרמוס

קרא את עצמך, לא ספרים. האמת איננה בחוץ. זה רק זיכרון, לא חכמה. זיכרון ללא חכמה זה כמו בקבוק תרמוס ריק – אם לא תמלא אותו, אין בו תועלת.

אדם צמא

איש הולך בדרך. המסע שלו הצמיא אותו מאד והוא משתוקק לשתות מים. הוא עוצר בצד הדרך במקום כלשהו ומבקש כוס מים. בעל הבית אומר לו, "אם תרצה, תוכל לשתות את המים האלה. הצבע טוב, הריח טוב, גם הטעם טוב, אבל אם תשתה אותם, תהיה חולה. המחלה תגרום למותך או שכמעט תמות ממנה." האדם הצמא לא שם לב. הוא צמא כמו אדם שעבר ניתוח ושנמנע ממנו במשך זמן מה לשתות כוס מים מרעננים. הוא משתגע למים! אז הוא לוקח מעט מים ובולע אותם, והוא מגלה שהם טעימים. הוא שותה לרוויה ונהיה כל כך חולה שהוא כמעט מת. בגלל התשווקה שהשתלטה עליו הוא לא הקשיב לאזהרה שניתנה לו.

ככה זה עם אדם הלכוד בהנאות החושים. הבודהה לימד שהם ארסיים, אבל הוא צמא ולכן הוא לא מקשיב. הוא שותה מראות, קולות, ריחות, טעמים, תחושות מגע ואובייקטים של התודעה והכל מהנה להפליא. אז הוא שותה בלי הפסקה, ושם הוא נתקע חזק עד שהוא מת.

קוץ

כל הדברים הם רק כפי שהם. הם לא גורמים לסבל לאף אחד. זה כמו קוץ, קוץ חד באמת. הוא גורם לכם סבל? לא, זה רק קוץ. הוא לא מפריע לאף אחד. אבל אם תנסו לעמוד עליו, תסבלו. מדוע יש סבל? מכיוון שדרכתם על הקוץ. הקוץ רק עסוק בענייניו. הוא לא מזיק לאף אחד. זה בגללנו שיש כאב. צורה, רגש, תפיסה, רצון, הכרה... כל הדברים בעולם הזה הם רק כפי שהם. אנחנו הם אלה שמתחילים לריב איתם. ואם נכה בהם, הם יכו בחזרה. אם נניח להם, הם לא יטרידו אף אחד. רק השיכור עושה להם צרות.

מלכודת

הבודהה לימד שמושאי החושים הם מלכודת, מלכודת של מארה. זאת המלכודת של הצייד והצייד הוא מארה.

אם חיות נתפסות במלכודת של הצייד, מצבן קשה. הכלוב סוגר עליהן ואין להן ברירה אלא להמתין לבעל המלכודת. תפסתם פעם ציפורים? הקפיץ משתחרר ו – קריק! – הציפור נתפסת בצווארה. מיתר חזק וגמיש אוחז בציפור בעוצמה רבה. לכל מקום שהציפור עפה, היא לא יכולה להשתחרר. היא עפה לפה ולשם, אבל היא לכודה, ממתינה לבעל המלכודת שיגיע. כשהצייד מגיע, זהו זה! הציפור מפוחדת ואין לה מפלט.

מלכודות הראיה, הקולות, הריחות, הטעמים, המגע ומושאי התודעה הם כאלה. הם תופסים אותנו ואוחזים בנו בחוזקה.

נוסע

אנשים שמייחלים להגיע לביתם לא ישבו סתם כך ויחשבו על הנסיעה. על מנת שבסוף הם יגיעו לביתם, עליהם לממש, הלכה למעשה, את תהליך המסע צעד אחר צעד, וגם בכיוון הנכון. אם הם ילכו בדרך הלא נכונה, בשלב מסוים הם עלולים למצוא את עצמם בקשיים, כגון בביצות או מכשולים אחרים שקשה לעקוף אותם. או שהם עלולים למצוא את עצמם במצבים מסוכנים ולכן יש אפשרות שלעולם לא יגיעו הביתה.

מי שמגיע הביתה יכול להתרגע ולישון בנחת. הבית הוא מקום נוח. אבל אם הנוסע רק עבר ליד פתח ביתו או הלך סביבו, הוא לא יזכה להפיק כל תועלת מהמסע הארוך הביתה. באותו האופן, ההליכה בדרך כדי להגיע לבודהה-דהרמה הוא מסע שכל אחד מאתנו חייב לעשות באופן אישי, מכיוון שאף אחד לא יכול לעשות זאת עבורנו. ועלינו ללכת בדרך הנכונה של מוסריות, ריכוז וחכמה עד שנמצא את ברכות הטוהר, הזוהר והתודעה השלוה שהם הפירות של ההליכה בדרך.

אולם אם מישהו מקבל את ידיעותיו רק מספרים, מדרשות וסוטרות, כלומר, רק ידע של המפה ותוכניות המסע, אז אפילו מאות גלגולי חיים לא יקנו לו טוהר, זוהר ותודעה שלווה. במקום זאת הוא רק יבזבז את זמנו ולעולם לא יזכה לתועלת האמיתית של התרגול. המורים הם אלה המצביעים על כיוון הדרך. לאחר שמקשיבים למורים כל השאר תלוי בכל אחד מאתנו, אם נלך או לא נלך בדרך ונתרגל בעצמנו, ונקטוף את פירות התרגול בהתאם.

עצים

אנחנו יכולים ללמוד את הדהרמה מעצים. עץ נוצר בגלל סיבה מסוימת, והוא צומח בהתאם לטבע שנקבע לו. הוא נובט, פורח ונושא פרי. העץ כאן "מרצה" לנו את הדהרמה, אבל אנחנו לא מבינים את זה. אנחנו מתקשים להפנים ולהרהר בכך, ולכן אנחנו לא יודעים שהעץ מלמד אותנו את הדהרמה. הפרי מופיע וכל מה שאנחנו עושים הוא לאכול אותו מבלי לחקור: מתוק, חמוץ או מר, זה טבע הפרי. ומה שהפרי מלמד, זאת דהרמה. לאחר מכן העלים מזדקנים, הם קמלים, מתים ונושרים מהעץ. כל מה שאנחנו רואים הוא שהעלים נשרו. אנחנו דורכים עליהם, אנחנו מטאטאים אותם, זה הכל. אנחנו לא יודעים שהטבע מלמד אותנו. לאחר מכן, יש את לבלוב העלים החדשים, ואנחנו רק רואים זאת מבלי ללכת עם מה שאנחנו רואים רחוק יותר. את האמת הזאת לא מכירים באמצעות הרהורים נפשיים.

במידה ונוכל להפנים ולחקור את כל זה, אנחנו נראה שהיווצרות העץ והלידה שלנו אינן שונות. הגוף שלנו נולד ומתקיים, הוא כפוף לתנאים, ותלוי בארבעת היסודות של אדמה, מים, רוח ואש. כל חלקי הגוף משתנים בהתאם לטבעם. זה לא שונה מהעץ. שערות, ציפורניים, שיניים ועור, הכל משתנה. אם נכיר את הדברים של הטבע, אז נכיר את עצמנו.

צב

לחפש את השלוה זה כמו לחפש צב עם שפם. לא תצליחו למצוא אותו. אבל כשלבכם מוכן, הוא יבוא ויחפש אתכם.

זמורות ושורשים

ברגע שאנחנו נולדים אנחנו מתים. הלידה שלנו והמוות שלנו הם ממש דבר אחד. זה כמו עץ. כשיש זמורות, חייב להיות שורש. כשיש שורש, חייבת להיות זמורה. אין את האחד בלי השני.

קצת מוזר לראות איך בשעת מוות האנשים כה מוכי צער, ובשעת הלידה הם כל כך שמחים. אני חושב שאם אתם באמת רוצים לבכות, אז עדיף לעשות זאת כשמישהו נולד, כי למעשה הלידה היא מוות – מוות הוא לידה; השורש הוא זמורה, הזמורה היא השורש. אם אתם צריכים לבכות, תבכו בשורש, תבכו בלידה. התבוננו היטב ותראו שאם לא הייתה לידה, גם לא היה מוות.

אורז שלא נדוש

אנשים שלומדים את הדהרמה מבלי לחדור למשמעות האמיתית שלה הם כמו כלבים הישנים על ערמת אורז שלא נדושה. כשהוא רעב הוא יורד מערמת גרעיני האורז ורץ לחפש שאריות של אוכל. למרות שהוא ישן בדיוק מעל ערמת אוכל, הוא לא יודע את זה. מדוע? מכיוון שהוא לא יכול לראות את האורז. כלבים לא יכולים לאכול אורז שלא נדוש. האוכל שם

בופאלו מים

הבודהה לימד את האמת לאמיתה. אם תהרהרו בכך, אין אף מקום שתוכלו לחלוק עליו. אבל אנו בני האדם כמו בופאלו. אם לא קושרים אותנו בכל ארבעת רגליו, הוא לא יאפשר שיתנו לו תרופה. אם הוא קשור והוא לא יכול לעשות דבר – אהה! – עכשיו אם תרצו, אתם יכולים לתת לו את התרופה והוא לא יכול להיאבק. במרחב הזה הוא יוותר. אנו בני האדם דומים לכך. רק כשהסבל כורך אותנו לגמרי, רק אז נרפה מהאשליות שלנו. כל עוד נוכל להיאבק, לא נוותר בקלות.

תרנגולות בר

כל עוד החכמה האמיתית לא התהוותה, אנחנו עדיין תופסים את החושים ואת במושאי החושים כאויבים. אבל ברגע שהחכמה האמיתית מתהווה אנחנו מפסיקים לראות אותם ככאלה. הם הופכים לפתחים לתובנה והבנה צלולה. תרנגולות הבר ביער היא דוגמה טובה. כולנו יודעים עד כמה הן פוחדות מבני אדם. אולם תוך כדי חיי ביער הצלחתי ללמד אותן וגם ללמוד מהן. בהתחלה זרקתי להם אורז שיאכלו. זמן מה הן פחדו ולא התקרבו לאורז. אבל לאחר פרק זמן נוסף הן התרגלו ואפילו ציפו לכך. בהתחלה הן חשבו שהאורז הוא אויב מסוכן. אבל לא הייתה כל סכנה באורז. הן פשוט לא ידעו שאורז הוא אוכל, אז הן פחדו. כשלבסוף הן ראו שאין ממה לפחד, הן באו ואכלו בשלווה. תרנגולות בר לומדות בטבעיות, באופן הזה. מתוך חיינו כאן ביער, אנחנו לומדים באותו האופן. קודם לכן, חשבנו שהחושים שלנו הן בעיה, ומכיוון שלא ידענו איך להשתמש בהם בצורה נכונה, הם היוו מטרד. אולם מתוך ההתנסות שבתרגול אנחנו לומדים לראות אותם בהתאם לאמת. אנחנו לומדים להשתמש בהם, ממש כפי שהתרנגולות עשו עם האורז. לאחר מכן הם כבר לא נגדנו והבעיות נעלמות.

חצר מלאה בחיות

לעיתים קרובות אנשים מניחים שלמעריביים תהיה בעיית שפה אם הם ירצו לשהות במנזר של אג'אן ג'אה, אבל זה לא היה כך. מישהו פעם שאל את אג'אן ג'אה, "איך אתה מלמד את התלמידים המערביים שלך? אתה מדבר אנגלית או צרפתית? אתה מדבר יפנית או גרמנית?"

"לא", השיב אג'אן ג'אה.

"אז איך אתה מסתדר?" הוא שאל.

"יש לך בופאלו מים בחצר שלך בבית?"

"כן, יש לי."

"יש לך פרות, או כלבים, או תרנגולות?"

"כן, גם את אלה יש לי", הוא ענה.

"אמור לי, אג'אן ג'אה שאל, "אתה מדבר בופאלו מים או פרה?"

"לא, כמובן שלא."

"ובכן, אז איך אתה מסתדר?"