

רפסודת הג'האנה

טאניסארו בהיקהו
2 אוגוסט, 2019

זהו תרגום של תמלול לשיחת דהרמה שניתנה על ידי טאניסארו בהיקהו. התמלול המקורי באנגלית זמין כאן:
https://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/CrossIndexed/Published/Meditations10/190802_The_Raft_of_Jhana.pdf
הקלטה של השיחה זמינה כאן: <https://www.youtube.com/watch?v=APV8A-QJqIE>
תרגום: גלעד בן-יוסף. אנא הניחו שכל הטעויות ואי הבהירויות הן של המתרגם.

ישנה נטייה כאשר שומעים את המילה "ג'האנה" לחשוב על סוג של מצב חוץ ארצי, דבר מה מרוחק מאוד מהתודעה כפי שאת חווה אותה עכשיו. אבל ממה מורכבת הג'האנה? בפסקה שדיקלמנו זה עתה¹, מתוך "האנליזה של הדרך", נאמר כי בג'האנה הראשונה ישנה מחשבה, חקירה, עונג ושמחה. מה עושה את הכישורים הללו שונים כל כך ממחשבה וחקירה, התחושה הרגילה שלך של עונג, ולפעמים של שמחה? זו ההופעה שלהם ביחד כדבר אחד. אבל, את משתמשת בהרגלים, יכולות ונטיות שכבר יש לך, כך שלא מדובר בדבר מה כה חוץ ארצי, אחרי הכל.

משמעות הדבר היא שעליך לקחת את ההרגלים שיש לך ולשנות אותם. כמו מחשבה וחקירה: זאת האנליזה של הבודהה לדרך שלנו לדבר אל עצמנו. אנחנו מתרכזות בנושא מסוים ומעירות הערות לגביו בתודעה שלנו. אז, כמובן, אנחנו פוצחות בדיבור. כדי להיכנס לג'האנה צריך ללמוד לקחת את השפה של ההערות שלנו, הדרך שבה אנחנו מנסחות נושאים, כיצד אנחנו מתנהלות עם המחשבות שלנו והדרכים בהם אנו מעריכות תופעות ולעשות אותן יותר מועילים.

זו אחת מהסיבות מדוע דיבור נכון הוא מרכיב בדרך. זהו תרגול כיצד עליך לדבר אל עצמך. גם דיבור נכון וגם ריכוז נכון קשורים באופן ישיר למאמץ נכון: המאמץ לתרגל ויתור - במילים אחרות, להימנע מחושניות, לאי רצון להרע ולא-פגיעה - במילים אחרות למען רצון טוב וחמלה. אחד הכיוונים שמאמץ נכון מופנה אליהם הוא דיבור נכון: נסי להפוך את הדיבור שלך לחומל. הבודהה מבקש שהוא יהיה נכון, שיהיה מועיל, שיהיה בזמן. עליך לשמור על הדיבור שלך.

לרבות מאיתנו, דיבור הוא כמו ברז. את לא ממש בטוחה מה בתוך הברז, אז את פותחת את הברז כדי לגלות מה הולך לזרום החוצה. אבל כפי שהבודהה לימד את ראהולה, עליך לחשוב לפני שאת מדברת: "לפני שאומר זאת, מה יהיו התוצאות? האם זה הולך להרע? האם זה הולך להרע לקהילה, להרע לאדם איתו אני משוחחת, להרע לעצמי?". אנחנו מוקסמות מהדעות שלנו. אנו חושבות כי האינטליגנציה שלנו נמדדת בכמה דעות אנו מחזיקות. אך כשמדובר בתרגול הדהמה, עליך לחשוב על אינטליגנציה בצורה אחרת: אינטליגנציה במובן של ראייה מניין המחשבות שלנו באות ולאן הן הולכות, למה הן מובילות. ולהבין שמה שנראית כמחשבה חשובה באמת, או משהו שמישהו אחר צריך לשמוע, אולי איננו כה אינטליגנטי או שיש בו צורך אחרי הכל כפי שהבודהה משתמש במונחים הללו אחרי הכל. או יתכן וזה דבר שטוב לאומרו, אבל כעת איננו הזמן הנכון.

עליך לחשוב על דברים אלו כי את צריכה להשיג שליטה בתהליך הזה של מחשבה וחקירה כדי שהוא יהפוך למרכיב של הג'האנה הראשונה. משום שריכוז נכון הוא הגורם שמסתעף מיד אחרי מאמץ נכון. לבודהה יש הגדרה למאמץ נכון טרנסצנדנטי, והיא באופן בסיסי מסתכמת במחשבה וחקירה שמובילים לג'האנה. שוב, זה מתבסס על ויתור, אי רצון להרע, אי פגיעה. כאן אנחנו יותר מתכוונות פנימה, אבל הדרך שבה אנו מתייחסות לאנשים אחרים תשפיע על הדרך שבה אנו מדברות אל עצמינו. הדרך שבה תדברי אליהם, סוג הדברים שתחשבי עליהם, הולך להשפיע על איך תדברי אל עצמך. הדרך שבה תכווני את מחשבותיך, כיצד תעריכי דברים כשאת יושבת פה בעיניים עצומות.

¹ "לאחר שנטשתי את חמשת המכשולים, שהם פגמים של התודעה הגורמים להחלשת החכמה, ולאחר שנפרדתי מהתשוקה להנאות החושים וממצבי תודעה לא-מועילים [אחרים], נכנסתי ושהיתי בג'האנה הראשונה, [המאופיינת] בשמחה ועונג [גופני] שנולדו מהבחנה (viveka) המלווים במחשבה וחקירה." תרגום: קרן ארבל (המתרגם)

כך שזה טוב להיות זהיר בדיבור שלנו. אז, כשמגיע הזמן להתיישב ולהתרכז בנשימה שלנו, את מאומנת בתהליכים האלו כך שהם יסתכלו במה שמתרחש למעשה ויוודאו שמה שאת אומרת לעצמך הוא נכון ומועיל ובזמן. זה הופך בפשטות לעניין של להתרכז בנשימה וללמוד כיצד לדבר אל עצמך אודות הנשימה, מבלי להיתקע יותר מדי בכיצד דברים אינם נרגעים במהירות כפי שהיית רוצה. ובמיוחד לא במחשבות שהולכות משם לאמירות כמו: "ובכן, אולי אני פשוט מודטת גרועה וזה לעולם לא הולך לקרות." פשוט תשכחי מזה. זה לנסח את המחשבה והחקירה שלך בדרך לא נכונה. אם בכלל, את רק מזכירה לעצמך שזה משהו שניתן לעשותו, זה פשוט דורש סוג שונה של אינטליגנציה. לא אינטליגנציה "מחוכמת", אלא האינטליגנציה של הבחנה איזה סוג נשימה הוא טוב ואיזו אפקט יהיה לה על הגוף, איזה אפקט יהיה לה על התודעה.

את באמת נותנת את כל כולך לנושא הזה: "כיצד אוכל להביא את התודעה להישאר עם הנשימה? כיצד אוכל לגרום לנשימה לפעול כדבק שישמור את הגוף והתודעה ברגע הנוכחי? כיצד אוכל ללמוד לתשאל את הנשימה בדרך שתהפוך אותה למעניינת?" אם יש לך מחלה כרונית או פציעה, בדקי מה יכולה הנשימה לעשות עבורם. אולי יש חלק של הגוף שנוטה להיות מכווץ, היכן שהדברים יצאו מאיזון. האם את יכולה לנשום בדרך, לחשוב על הנשימה בדרך, שעוזרת להחזיר דברים לאיזון? חישבי על אנרגיות הנשימה שאג'הן לי מתאר כמקיפות את הגוף - לא רק בגוף עצמו, אלא סביבו. כיצד ניתן לחוש בדברים אלו? כיצד ניתן להשתמש בהם?

מפני שזאת היא כל הנקודה. את רוצה להפוך את הדיאלוג הפנימי למיטיב. מאיפה מגיע הדיאלוג הפנימי? הוא מגיע מהנטייה שלך לדבר אל עצמך ואז פורצת כדיבור עם אחרים. חשוב להבין שהתרגול שלנו בונה על הרגלים שכבר יש לנו, משתמש דברים שאנחנו כבר עושות בהם שימוש, כמו המצרפים². כפי שהבודהה אמר, כאשר התודעה הופכת נינוחה ואנו נעשות טובות מאוד בזה, את מתחילה לנתח את מצב הריכוז במונחים של חמשת המצרפים. עכשיו, כולנו יודעות שהמצרפים הם בלתי קבועים, מלאי מתח ולא-אני, אבל לצורך הריכוז אנו הולכות לגרום להם להיות יותר קבועים, נטולי מתח ותחת שליטה. הם לא יכולים להפוך לנטולי מתח לגמרי - אחרי הכל, אם הם היו נטולי מתח לחלוטין הם היו ניבאנה. תהיה מידה של מתח שם. למעשה, אחד מהתובנות הגדולות כאשר את מתרגלת להעריך את התענוג של תודעה מרוכזת היא ההכרה בעובדה שאפילו כאן ישנם עליות ומורדות, אי יציבות עדיין נוכחת. אפילו זה איננו מושלם. ככה מתקדמים מעבר לזאת.

וזאת אחת הסיבות מדוע, כאשר הבודהה דיבר על חציית הנהר, הוא השתמש בדימוי של רפסודה שאת בונה, לא תמונה של יאכטת ניבאנה שמגיע לקחת אותך. את לוקחת את הזרדים, מקלות, עלים וענפים ואת קושרת אותם יחד עם שרכים, את כולם מצאת על החוף. זה אולי לא נראה יפה במיוחד, זה אולי לא מושלם, אבל זה טוב מספיק לקחת אותך לצד השני. אם היית צריכה לחכות עד שהכל מתוכנן היטב ומותאם יפה, היית נאכלת חיה. בדימוי של הבודהה, יש נחשים וצפעים וגנבים בצד הזה של הנהר. את חייבת להסתלק משם מהר ככל שאת יכולה. אז את משתמשת במה שזמין. במקרה הזה, זאת פשוט הדרך שבה התודעה מדברת לעצמה. ובכן, את לומדת איך לדבר את עצמך אל תוך ג'האנה. ולמרות שג'האנה בנוייה מהמצרפים והמצרפים הינם לא קבועים, מלאי מתח ואינם-אני באופן מעודן מאוד, הם עדיין טובים מספיק בשביל הביא אותך לצד השני.

כך שאולי חומרי הגלם אינם מושלמים אבל את מנסה להשיג את הזרדים שיצופו, את הענפים שיצופו. במילים אחרות, עליך ללמוד כיצד להשתמש באופן מיומן בהרגלים שכבר יש לך, בצורה חיצונית ופנימית כאחד. אבל בסופו של דבר מדובר בלא יותר מאשר התודעה מדברת אל עצמה עד שהיא מגיעה לשיווי משקל שבו היא לא מעוניינת לדבר לעצמה יותר. ואז ניתן לגשת לרמות עמוקות יותר של ריכוז. אבל כדי לכבול את התודעה לרגע הנוכחי נדרשת מידה של דיבור פנימי.

אז טפחי הרגלים טובים בדיבור החיצוני שלך. רכשי חוש מדויק של מהו הזמן והמקום הנכונים, מה אמיתי ומה אינו אמיתי, מה מועיל ומה אינו מועיל - כל התכונות של דיבור נכון. אז התכונות האלו יוטמעו אל דיבור פנימי שיכול להביא את התודעה לשקט. המשמעות היא שכאשר התודעה מרוכזת, את עדיין נמצאת שם, אבל זו את מיומנת.

² הכוונה לחמשת המצרפים: גוף, טון תחושת (ודאנה), תפישה, תבניות מנטליות והכרה - שעל פי הבודהה מרכיבים את מה שאנחנו מכנים בשם "אני". (המתרגם)

אם כך, קחי את כל הצדדים של האימון ברצינות. כאשר הבודהה יצא לדרך המתומנת, הוא לא בחר שמונה נתיבים בגלל שהוא אהב את המספר שמונה. כל הנתיבים הם הכרחיים. אז דאגי שאת כוללת את כולם.