

מאה מכל דבר

אנשים חושבים רק על ההנאה שבהשגת דברים ולא מהרהרים בטרדה הנלווית לכך. כשהייתי צעיר היו לי שיחות עם הדיוטות על האושר שבעושר וברכוש, איך זה כשיש משרתים וכן הלאה: מאה משרתים, מאה משרתות, מאה פרות, מאה תאואים... מאה מכל דבר. זה מאד מצא חן בעיניהם. אבל האם אתם יכולים לדמיין מה זה לדאוג למאה תאואים, או מאה פרות, שלא לדבר על מאתיים משרתים? זה יכול להיות "כיף"? אנשים לא מביאים בחשבון את הצד הזה של הדברים. יש להם את הרצון להיות בעלי רכוש, בעלים של פרות, תאואים ומשרתים, מאות משרתים. אבל אני אומר שחמישים תאואים זה כבר יותר מדי. רק לקשור את כל חמישים החיות האלה זה כבר כאב ראש גדול מאד! אבל אנשים לא לוקחים את זה בחשבון. הם רק רוצים לרכוש ככל שהם יכולים.

קן נמלים

כשאנחנו יושבים במדיטציה אנחנו רוצים שהתודעה תהיה שלווה, אבל היא לא נהיית כזאת. אנחנו לא רוצים לחשוב, אבל אנחנו חושבים. זה דומה לאדם שיושב על קן נמלים. הנמלים פשוט ממשיכות לעקוץ אותו. מדוע? מכיוון שכשהתודעה נמצאת בעולם, אז למרות שהוא יושב עם עיניים סגורות בלי לזוז כל מה שהוא רואה זה את העולם. הנאה, עצב, חרדה, בלבול, כל אלה מתהווים מכיוון שהוא עדיין לא מימש את הדהרמה. אם התודעה במצב הזה, המודט לא יכול לסבול את הדהרמות הגשמיות, הוא לא יכול לחקור. זה דומה למצב שבו הוא יושב על קן נמלים. הנמלים יעקצו מכיוון שהוא נמצא ממש מעל ביתם. אז מה עליו לעשות? עליו לחפש דרך להיפטר מהם.

פרדס תפוחים

אם תשאלו אנשים מדוע הם נולדו, סביר להניח שהם יתקשו מאד להשיב מכיוון שהם שקועים בעולם החושים ושקועים בהתהוות. למשל, נניח שיש לנו מטע תפוחי עץ שאנחנו מאד אוהבים. במידה ולא נהרהר בחכמה זאת תהיה עבורנו התהוות. הכיזד? נניח שבמטע שלנו יש מאה עצי תפוחים ואנחנו מתייחסים אליהם כאל תפוחים שהם שלנו. באותה שעה ניוולד כתולעת בכל אחד מהם, וניכנס לתוך כל אחד מהם. למרות שהגוף האנושי שלנו עדיין בבית, אנחנו נשלח זרועות לתוך כל אחד מהעצים האלה. זאת התהוות בגלל האחיזה שלנו ברעיון שהעצים ההם שלנו, שהפרדס ההוא שלנו. אם מישהו היה לוקח גרזן וחותר את אחד העצים, אנחנו היינו מתים ביחד עם העץ. היינו זועמים והיינו צריכים ללכת לסדר את העניינים. היינו רבים ואולי אפילו הורגים בגלל זה. המריבה היא הלידה. אנחנו נולדים בדיוק בנקודה שבה אנחנו מתייחסים אל משהו כשלנו, נולדים מתוך ההתהוות. אפילו אם היו לנו אלף עצי תפוחים, במידה ומישהו היה חותר עץ אחד בודד, זה היה כמו לחתוך את בעל הפרדס. כל דבר שאליו אנחנו נצמדים, אנחנו נולדים בדיוק שם, אנחנו קיימים בדיוק שם.

תפוחים

אתם יכולים להתחיל בסילוק האנוכיות על ידי נתינה. כשאנשים אנוכיים, הם לא מרגישים טוב עם עצמם. ולמרות זאת, אנשים נוטים להיות אנוכיים מאד מבלי להבין איך זה משפיע עליהם.

אתם יכולים להתנסות בכך בכל עת. שימו לב לכך כשאתם רעבים. אם יש לכם שני תפוחים ונוצרת הזדמנות לחלוק אותם עם מישהו, למשל ידיד, אתם שוקלים מה לעשות. למעשה, הכוונה לתת נמצאת, אבל אתם רוצים לתת את הקטן יותר. לתת את הגדול, נו טוב, זה יהיה חבל. קשה לחשוב באופן ישר. אתם אומרים לידיד שלכם לבחור אחד אבל אז אתם אומרים, "קח את זה!" ונותנים לו את הקטן יותר. זאת צורה אחת של אנוכיות, אבל בדרך כלל אנשים לא שמים לב לכך. ראיתם את זה פעם?

בנתינה עליכם באמת ללכת נגד הזרם. למרות שאתם רוצים לתת את הפרי הקטן יותר, עליכם להכריח את עצמכם לתת את הגדול יותר. כמובן, ברגע שנתתם אותו לידידכם, אתם מרגישים נהדר. נדרשת משמעת עצמית לאמן את התודעה ללכת נגד הזרם באופן הזה. עליכם לדעת איך לתת ואיך לוותר ולא לטפח את האנוכיות שלכם. זה נקרא ללכת נגד הזרם בדרך הנכונה.

נבטי במבוק

לא חשוב עד כמה אתם אוהבים דבר כלשהו, עליכם להרהר בכך שאין בו וודאות. כמו נבטי במבוק: הם נראים כה טעימים אבל עליכם לומר לעצמכם "לא בטוח!" אם אתם רוצים לבחון אם זה בטוח או לא, תנסו לאכול אותם יום אחר יום. בסופו של דבר תתלוננו: "זה כבר לא כל כך טעים!" לאחר מכן תעדיפו אוכל מסוג אחר ותהיו בטוחים שהאוכל הזה טעים. אבל אחר כך שוב תגלו שזה "לא בטוח." הכל פשוט "לא בטוח."

מקל קטן, מקל גדול

אנשים לא יכולים להשתחרר מהבעיות שלהם בגלל השקפה מוטעית. הם כמו אדם שזורק מקל קטן ומרים מקל גדול יותר וחושב שהמקל הגדול יותר יהיה קל יותר.

אדם עיוור

כדי לדעת את טעם הדהרמה, יהיה עליכם ליישם את התורה הלכה למעשה בכוחות עצמכם. הבודהה לא דיבר על פירות התרגול בפירוט רב בגלל שלא ניתן לבטא זאת במילים. זה יהיה דומה לניסיון שלנו לתאר לאדם עיוור מלידה את הצבעים השונים. לא תוכלו לעשות זאת. תוכלו לנסות, אבל לא תהיה בכך תועלת רבה.

הגוף וקסמיו

אנחנו הולכים שולל אחר הגוף וקסמיו, אבל לאמיתו של דבר הוא דוחה. נניח שלא נתקלח שבוע ימים. האם היינו יכולים לסבול להיות קרובים אחד לשני? היינו מריחים ממש רע. כשאנחנו עובדים קשה ביחד ומזיעים הרבה, הריח נורא. אנחנו חוזרים הביתה ומקרצפים את עצמנו עם סבון ומים, וריח הסבון מחליף את הריח הרע של גופנו. להסתבן עם סבון ריחני עלול לגרום לגופנו להריח טוב, אבל למעשה הריח הרע של הגוף עדיין שם, מודחק זמנית. כשריח הסבון מתנדף, ריח הגוף שב לקדמותו.

ברגע זה הנטייה שלנו היא לחשוב שהגוף יפה, מענג וחזק. אנחנו נוטים לחשוב שלעולם לא נזדקן, נחלה או נמות. אנחנו מוקסמים והולכים שבי אחר הגוף וכך אנחנו נותרים חסרי דעת לגבי המפלט האמיתי בתוך עצמנו. המפלט האמיתי הוא התודעה.

אורז מורתח

תורת הבודהה יכולה לעזור לנו לפתור את הבעיות שלנו, אבל קודם כל עלינו לתרגל ולפתח חכמה. זה כמו לרצות שיהיה לנו אורז מורתח. קודם כל עלינו להבעיר אש, להמתין עד

תנור לבנים

כשתחושה כלשהי יוצרת רושם על התודעה, אל תתעלמו ממנה סתם כך. זה כמו לאפות לבנים. ראיתם פעם תנור לבנים? הם מבעירים אש בחזית התנור לגובה של בערך מטר עד שכל העשן נשאב לתוך התנור, ובחץ לא נותר עשן. לאחר מכן כל החום נכנס לתוך התנור והעבודה מתבצעת במהירות.

אנשים שמתרגלים את הדהרמה צריכים להיות כמו תנור לבנים. כל הרגשות שלהם ישאבו פנימה ויהפכו להשקפה נכונה. כשהם יראו דברים, ישמעו קולות, יריחו ריחות, יטעמו טעמים, וכן הלאה, התודעה שואבת את הכל פנימה. באופן הזה הרגשות הופכים להתנסויות המאפשרים לחכמה להתהוות.

גשר

אפשרו לתודעה שלכם להיות כמו גשר יציב, ולא כמו המים העולים ויורדים מתחתיו.

פסל בודהה

להיהפך למת כמו פסל של בודהה זאת לא הארה. אדם מואר עדיין חושב, אולם הוא יודע שתהליך החשיבה ארעי, לא מספק, וריק. באמצעות התרגול נוכל לראות זאת בבירור. עלינו לחקור את הסבל ולעצור את סיבותיו. אם לא נעשה כך, החכמה לא תוכל להתהוות. עלינו לראות את הדברים בדיוק כפי שהם – רגשות הם רק רגשות, מחשבות הן רק מחשבות. זאת הדרך לשים קץ לכל הבעיות שלנו.

לבנות בית ולצבוע בד

הרצון רק ליצור מעלות טובות מבלי לפתח את הסגולה הטובה זה כמו לבנות בית יפה מבלי קודם לכן להכין את הקרקע. לא יעבור הרבה זמן לפני שהבית יתמוטט. או שזה כמו לרצות לצבוע פיסת בד בלי קודם לכן לשטוף אותה. מרבית האנשים עושים זאת כך. הם טובלים את הבד מיד לתוך הצבע, מבלי קודם לכן להתבונן בבד. במידה והבד מלוכלך, צביעתו תגרום לו להיראות גרוע יותר מקודם. תחשבו על כך. האם צביעת סמרטוט ישן ומלוכלך יראה טוב?

אולם כך הם בני האדם. הם פשוט רוצים לעשות מעשים טובים, אבל לא רוצים לוותר על מעשים רעים. הם עדיין לא הבינו שרק כאשר התודעה משוחררת מזיהומים, רק אז היא יכולה להיות שלוה.

עליכם להתבונן בתוך עצמכם, להתבונן במגרעות המעשים, הדיבור והמחשבות שלכם. אם לא תתרגלו במעשים, בדיבור ובמחשבות שלכם, היכן תתרגלו?

מכוניות

כל הדתות הם כמו מכוניות שונות שנעות באותו כיוון. אנשים שלא רואים זאת באופן הזה, אין אור בליבם.

חתול

כשהזיהומים מתהווים, עליכם לפעול. הזיהומים הם כמו חתול. אם תתנו לו את כל האוכל שהוא רוצה, הוא כל הזמן יבוא ויחפש עוד. אבל אם יום אחד הוא ישרוט אתכם ותחליטו לא להאכיל אותו יותר, הוא לבסוף לא יפסיק לבוא. הו, כן, בהתחלה הוא עדיין יגיע ויעשה מיאו מיאו, אבל אם תהיו נחושים הוא לבסוף יפסיק לעשות זאת. זה אותו הדבר עם הזיהומים השונים של תודעתכם. אם לא תאכילו אותם, הם לא יבואו להטריד אתכם שוב ושוב, והתודעה שלכם תהיה שלווה.

תרנגול בלול

כשהתודעה מפתחת רוגע, הרוגע הזה מפקח עליה. זה דומה לתרנגול ששמו אותו בלול. ברגע שהתרנגול בפנים הוא לא יכול להסתובב בחוץ, אבל הוא עדיין יכול להסתובב בתוך הלול. ההליכה לפה ולשם לא מובילה לנזק גדול מכיוון שהתרנגול תמיד בתוך הלול. יש אנשים שלא רוצים לחוות אף רגש או מחשבה בזמן שהם מודטים, אבל מחשבות ורגשות בכל זאת מתהווים. אולם המודעת לרוגע של התודעה שומרת על התודעה מהתרגשות. פירושו של דבר שבכל פעם שמחשבות או תחושות מסתובבות בתודעה הן עושות כך בתוך לול הרוגע, ועל כן הן לא יכולות לגרום לכם לכל נזק או הפרעה.

ילד

אם לא תפעלו נגד התודעה שלכם ותתנגדו לה, אז רק תלכו בעקבות מצבי הרוח שלה. זה לא תרגול נכון. זה כמו להיענות לכל הגחמות של ילד. האם הילד הזה יהיה ילד טוב? האם זה טוב כשהורים נותנים לילד כל דבר שהוא רוצה? גם אם הם נוהגים כך בהתחלה, בשלב שהוא מתחיל לדבר הם עלולים מדי פעם לתת לו מכה בישבן מכיוון שהם פוחדים שהוא יגדל להיות מפונק וחסר עונים. אימון התודעה שלכם צריך להיות בדומה לזאת. אל תפנקו את הגחמות שלה.

עץ עקום

מהות התרגול שלנו הוא להשגיח על הכוונה ולחקור את התודעה. אתם צריכים שתהיה לכם חכמה. אל תפלו. השוני בין בני האדם לא צריך לבלבל אתכם. האם תזדעזעו מעץ קטן ועקום ביער על כך שהוא לא גבוה וישר בדומה לעצים אחרים? זה יהיה טיפשי. אל תשפטו אנשים אחרים. יש מגוון שלם. אין צורך לשאת את עול ההשתוקקות לשנות את כולם. אם אתם רוצים לשנות משהו, הפכו את הבורות שלכם לחכמה.

מגש מלוכלך

אנשים רבים טוענים שמאחר והתודעה טהורה מיסודה, מאחר ולכולנו יש את טבע הבודהה, התרגול איננו הכרחי. אבל זה כמו לקחת משהו נקי, כמו לדוגמה המגש הזה, ואז לשים עליו קצת זבל. האם הייתם אומרים שהמגש הזה נקי במקור, ולכן עכשיו אתם לא צריכים לעשות דבר כדי לנקות אותו?

למטה, למעלה

אנחנו ממציאים שמות לצרכי לימוד, אבל בפועל הטבע הוא פשוט כפי שהוא. למשל, אנחנו יושבים כאן למטה על רצפת האבן הזאת. הרצפה היא הבסיס. היא לא נעה או הולכת לשום מקום. מה ש"צמח" מתוך הרצפה הזאת הוא מה שלמעלה. הלמעלה הוא כמו כל מה שאנחנו רואים בתודעה שלנו: צורה, רגש, זיכרון, וחשיבה. הם לא באמת קיימים באופן שאנחנו מניחים שהם קיימים. הם רק התודעה המוסכמת. ברגע שהם מתהווים, הם חולפים כלעומת שבאו. הם לא באמת קיימים בפני עצמם.

טיפות מים

הקפידו לשמור על המצוות (precepts) שלכם. בהתחלה תעשו טעויות. כשאתם מכירים בכך, עצרו, שובו לאחור ובסו את המצוות שלכם שוב. יתכן ושוב תעשו טעות, שוב תסו. כשאתם מכירים בכך, בסו את עצמכם מחדש. אם תתרגלו באופן הזה, המודעות שלכם תשתפר והיא תהיה יותר עקבית, ממש כמו טיפות מים הנופלות מקומקום. אם נטה מעט את הקומקום, המים יטפטפו לאט – פלופ!... פלופ!... פלופ! אם נטה את הקומקום עוד, הטיפות יפלו מהר יותר – פלופ!... פלופ!... פלופ! אם נטה את הקומקום עוד יותר, המים לא יטפטפו אלא יהפכו לזרם קבוע. לאן הפלופים הולכים? הם לא הולכים לשום מקום. הם פשוט הופכים לזרם קבוע של מים. המודעות המצטברת שלכם תפעל באותו האופן.

ברווז

גם אם נרצה שהגוף ימשיך לחיות זמן רב, רב מאד, הוא לא יעשה זאת. לרצות שכך יפעל הגוף יהיה מטופש כמו לרצות שברווז יהיה תרנגולת. כשנראה שזה בלתי אפשרי, שברווז חייב להיות ברווז, שתרגולת חייבת להיות תרנגולת, ושהגוף חייב להיות גוף ולהזדקן ולמות, אז נגלה את הכוח והאנרגיה להתמודד עם השינויים של הגוף.

שלשול

יש אנשים ששואלים אותי אם אדם שהכיר בארעיות, בסבל, ובאין-אני ירצה לחדול מעשייה וייהפך לעצלן. אני אומר להם שלא כך הדבר. להפך, הוא נהיה יותר חרוץ, אבל עושה את הדברים מבלי להיצמד, הוא מבצע רק פעולות שמביאות תועלת. ואז הם אומרים, "אם כולם היו מתרגלים את הדהרמה, דבר לא היה נעשה בעולם, ולא הייתה כל קידמה. אם כולם היו משיגים את ההארה, לאף אחד לא היו נולדים ילדים והאנושות הייתה נכחדת." אבל זה כמו שלשול שדואג שתיגמר לו האדמה, הלא כך?

ריח צואה

לאן שלא נלך בעולם, יש שם סבל. כל עוד התודעה בעולם, אין מנוס מכך. זה כמו לנסות להימלט מריח של ערמה גדולה של צואה על ידי כך שנתמקם ליד ערמה קטנה יותר. בערמות גדולות או קטנות, ריח הצואה זהה לחלוטין בכל מקום שאליו נלך.

אובייקט יקר

נניח שנמצא ברשותנו אובייקט יקר מאד. התודעה שלנו משתנה ברגע שהוא מגיע לידינו: "איפה אני יכול לשמור את זה עכשיו? אם אשאיר אותן כאן, מישהו יכול לגנוב אותו." כשאנחנו מנסים למצוא מקום שמירה לאובייקט, אנחנו מערבלים את הדאגה שלנו. זה סבל. ומתי הוא התהווה? הוא התהווה ברגע שהבנו שקיבלנו משהו. שם טמון הסבל. לפני שקיבלנו את האובייקט הזה לא היה סבל. הסבל לא התהווה מכיוון שעדיין לא היה אובייקט שהתודעה תוכל להיצמד אליו. כך זה עם העצמי. אם נחשוב במונחים של העצמי שלי, אז כל דבר סביבנו הופך לשלי. והבלבול בא בעקבותיו. אם אין אני ושלי, אז אין בלבול.

צרה חיצונית

כשאנשים מתחילים לצמצם את תשוקותיהם הם תוהים מדוע יש להם כל כך הרבה בעיות. הם לא מצליחים להבין מדוע הם צריכים לסבול כל כך הרבה. קודם לכן, כשהם סיפקו את תשוקותיהם היה להם קל יותר מכיוון שאז הם חיו בשלום עמם. אולם זה כמו אדם שיש לו דלקת בתוך גופו אבל מטפל רק בצרה החיצונית המופיעה על עורו.

ליפול מעץ

אם נחלק את גלגל ההתהוות המותנית (הפאטיקאסאמופאדה) כפי שהוא בכתבי הקודש, אנחנו אומרים שהבורות מעוררת את הפעילות הרצונית, הפעילות הרצונית מעוררת את ההכרה, ההכרה מעוררת את התודעה והחומר, התודעה והחומר מעוררים את ששת החושים השפלים, החושים השפלים מעוררים את חוש המגע, חוש המגע מעורר את הרגש, הרגש מעורר את החשק, החשק מעורר את ההיצמדות, ההיצמדות מעוררת את ההתהוות, ההתהוות מעוררת את הלידה, הלידה מעוררת את הזקנה, מחלה, מוות ואת כל צורות הצער. אבל לאמיתו של דבר, כשאנחנו באים במגע עם משהו שאנחנו לא אוהבים, יש סבל מיידי. התודעה עוברת דרך שרשרת גלגל ההתהוות המותנית כל כך מהר שאנחנו לא יכולים לעקוב אחריו.

זה כמו ליפול מעץ. לפני שנוכל להבין מה התרחש – בום! – אנחנו כבר על הקרקע. למעשה אנחנו חולפים על פני ענפים רבים בדרך למטה, אבל זה מתרחש כל כך מהר עד שאין ביכולתנו לספור אותם או לזכור אותם תוך כדי הנפילה. זה אותו הדבר עם גלגל ההתהוות המותנית. הסבל המיידי שאנחנו חווים הוא תוצר של המעבר דרך כל שרשרת גלגל ההתהוות המותנית. משום כך הבודהה המליץ לתלמידיו לחקור ולהכיר את תודעתם עד תום כדי שהם יוכלו לתפוס את עצמם לפני שהם יתנגשו בקרקע.

עלים נושרים

חיינו הם כמו הנשימה, כמו העלים שצומחים ונושרים. כשבאמת נבין איך עלים צומחים ונושרים, אז כל יום נוכל לטאטא את הדרכים ונהיה מאושרים עם חיינו בכדור הארץ הזה המשתנה ללא הרף.

איכר ואמא

בכל נקודה שהתרגול שלכם עדיין לוקה בחסר, שם עליכם ליישם את עצמכם. מקדו את תשומת לבכם באותה נקודה. כשאתם יושבים, שוכבים או הולכים, תתבוננו בדיוק באותו מקום. זה כמו איכר שלא השלים את עבודתו בשדה. כל שנה הוא שותל אורז, אבל השנה הוא עדיין לא השלים את עבודת השתילה, על כן תודעתו תקועה שם. תודעתו לא יכולה להרוות נחת מכיוון שהוא יודע שעבודתו עדיין לא הושלמה. אפילו בקרבת חברים הוא לא יכול להתרגע. כל הזמן מציקה לו המחשבה על השדה שדורש עבודה. או שזה כמו אמא שמשאירה את תינוקה בקומה העליונה בבית בזמן שהיא יוצאת להאכיל את בעלי החיים בחוץ. מחשש שמשוה יקרה לתינוק שלה, הוא כל הזמן בתודעתה. למרות שהיא עושה דברים אחרים, התינוק שלה תמיד קרוב למחשבותיה. כך זה גם עם התרגול שלנו. לעולם אל לנו לשכוח אותו. למרות שאנחנו עושים דברים אחרים, התרגול שלנו צריך להיות קרוב למחשבתנו. עליו להיות אתנו תמיד, יום ולילה. אם אנחנו באמת רוצים להתקדם בתרגול שלנו, כך זה צריך להיות.

כדורגל

למרות שרק להקשיב לדהרמה עלול שלא להוביל להארה, יש בכך תועלת. בתקופתו של הבודהה היו כאלה שמימשו את הדהרמה בזמן שהם הקשיבו לדיון, הם אפילו נהיו

זה אותו הדבר עם התודעה של תלמידים שהשיגו את ההארה בזמן שהם הקשיבו לדהרמה. ברגע שהם שמעו את הדהרמה וזה נגע בנקודה הנכונה, החכמה התהוותה. הם הבינו מיד והשיגו את הדהרמה האמיתית.

ידידים

הבודהה לא רצה שנלך בעקבות התודעה שלו. הוא רצה שנאמן אותה. אם היא הולכת בדרך אחת, תלכו בדרך אחרת. במילים אחרות, כל מה שהתודעה רוצה, אל תתנו לה. זה דומה לידידות ארוכת שנים עם מישהו, אבל אנחנו בסופו של דבר אנחנו מגיעים לנקודה שבה המושגים שלנו כבר לא זהים. אנחנו מפסיקים להבין האחד את השני. למעשה, אנחנו אפילו מתווכחים יותר מדי ואז אנחנו נפרדים וכל אחד הולך לדרכו. שמעתם נכון, אל תלכו בעקבות התודעה שלכם. כל מי שהולך בעקבות התודעה שלו הולך בעקבות מה שהיא אוהבת וחושקת וכל השאר. פירושו של דבר שאותו אדם עדיין לא התחיל לתרגל.

פרי ביד

יש חשיבות גדולה מאד לתרגל את הדהרמה. אם לא נתרגל אותה, אז כל הידע שלנו הוא ידע מלאכותי, לא יותר מאשר הקליפה החיצונית שלה. זה כאילו שיש לנו ביד סוג מסוים של פרי אבל אנחנו לא אוכלים אותו. למרות שהפרי בידינו, זה לא מביא לנו תועלת. רק על ידי אכילת הפרי בפועל נדע באמת את טעמו.

עץ פרי

העץ מתבגר, פורח, הפירות מופיעים והם מבשילים. לאחר מכן הם נרקבים והגרעינים שבים לאדמה שמהם יצמחו עצי פרי חדשים. המחזור מתחיל שוב. בסופו של דבר פירות נוספים יבשילו וייפלו, ירקבו, הגרעינים שלהם ישקעו באדמה, ושוב יצמחו עצים. כזה הוא העולם. הוא לא צריך להמציא את עצמו מחדש. הוא פשוט מסתובב סביב אותם דברים ישנים.

גם היום חיינו הם כאלה. היום אנחנו פשוט עושים את אותם הדברים שעשינו תמיד. אנחנו חושבים יותר מדי. יש כל כך הרבה דברים שיכולים לעניין אותנו, אבל אף אחד מהם לא מוביל להשלמה אמיתית.

פח אשפה

לפעמים ללמד זאת עבודה קשה. מורה הוא כמו פח אשפה שלתוכו אנשים זורקים את התסכולים והבעיות שלהם. ככל שאתה מלמד יותר אנשים, כך בעיית סילוק האשפה גדולה יותר. אל תדאגו. ההוראה היא דרך נפלאה לתרגול הדהרמה. הדהרמה יכולה לסייע למי שמיישמים אותה בכנות בחייהם. העוסקים בהוראה מפתחים סבלנות והבנה.

לסטות מהדרך

אנשים חושבים שבעשיית דבר מסוים ולימוד בעל פה של דבר נוסף, ולימוד כל מיני דברים, יגרום לסיום הסבל. אבל זה כמו אדם שרוצה הרבה דברים. הוא מנסה לצבור כמה שיותר דברים וחושב שאם יהיה לו מספיק אז הסבל שלו יפחת. זה כמו לנסות להקל את המעמסה על ידי הוספת עוד דברים על גבך. ככה אנשים חושבים. אבל החשיבה שלהם היא סטייה

ללכת לעיר

בימינו יש הרבה מאד מורים והרבה מאד שיטות של מדיטציה, וזה מבלבל אנשים מסוימים. אבל זה כמו ללכת לעיר. ניתן להגיע לעיר מכיוונים רבים. בין אם תלכו בדרך אחת או אחרת, מהר או לאט, זה הכל אותו הדבר. לעיתים קרובות שיטות המדיטציה השונות שונות רק מבחינה חיצונית. יש נקודה מהותית אחת שבסופו של דבר כל תרגול טוב חייב להגיע אליו – לא להיצמד. לבסוף, עליכם להרפות מכל שיטות המדיטציה, אפילו מהמורה עצמו. אם שיטה מובילה לוותר, לאי-אחיזה, אז התרגול נכון.

עיכול טוב

אל תמהרו להיפטר מהזיהומים שלכם. כשם שהרבה יותר טוב לעיכול שלכם ללועס את האוכל לאט וביסודיות, כך קודם כל עליכם להכיר היטב את הסבל ואת סיבותיו ולעשות זאת בסבלנות, כדי שאחר כך תוכלו לוותר עליהם לחלוטין.

התחנה המרכזית הגדולה

באשר לתרגול, כל מה שאתם באמת צריכים כדי להתחיל הם כנות ויושר. אתם לא צריכים לקרוא את הטיפיטאקה כדי שתהיה לכם חמדנות, שנאה ואשליה. הם כבר בתודעה שלכם, ואין צורך להתעמק בספרים כדי שיהיה לכם אותם.

אפשרו לידיעה להתפשט מתוך פנימיותכם, ואז תתרגלו באופן הנכון. אם אתם רוצים לראות רכבת, פשוט תלכו לתחנה המרכזית. אתם לא צריכים לנסוע לאורך כל הקו הצפוני, הקו הדרומי, המזרחי והמערבי כדי לראות את כל הרכבות. אם אתם רוצים לראות רכבות, את כולן ללא יוצא מן הכלל, עדיף לכם להמתין בתחנה המרכזית הגדולה. בסוף כולן מגיעות לשם.

יש אנשים שאומרים לי שהם רוצים לתרגל אבל הם לא יודעים איך, או שאין להם את הרצון ללמוד את כתבי הקודש, או שהם מזדקנים וזיכרוןם כבר לא כל כך טוב. פשוט תסתכלו כאן, בתחנה המרכזית הגדולה. החמדנות מתהווה כאן, הכעס מתהווה כאן, האשליה מתהווה כאן. פשוט תשבו כאן ותוכלו להתבונן איך כל הדברים האלה מתהווים. תתרגלו כאן מכיוון שבדיוק כאן אתם תקועים, והדהרמה תתהווה ממש כאן.

שיער במרק שלך

מדוע אתם נמשכים לגוף ונקשרים אליו? מכיוון שעין-הגוף שלכם רואה ולא עין-הלב שלכם. הטבע האמיתי של הגוף שלנו הוא שהוא לא נקי, לא יפה, אלא ארעי ומתבלה. תסתכלו על הגוף שלכם כעל שיערה בתוך המרק שלכם. זה יפה? תראו בברור שהגוף הוא לא דבר אחר מאשר אדמה, אש, מים ואוויר – אין שם אף אחד. אתם נופלים רק כשאתם רוצים להפוך אותו למשהו יפה.

שערה שמסתירה הר

הדעות, ההיקשרויות, והרצונות שלנו הם כמו שערה שיכולה להסתיר לנו הר שלם, מכיוון שהם יכולים למנוע מאתנו לראות את הדברים הפשוטים והמובנים ביותר. אנחנו נלכדים בתוך הרעיונות שלנו, העצמי שלנו, הרצונות שלנו באופן כה עמוד, עד שאין ביכולתנו לראות את הדברים כפי שהם באמת. וכתוצאה מכך אפילו שערה יכולה למנוע מאתנו לראות הר

אולם

אנחנו רק אורחים בגוף הזה. ממש כמו האולם הזה כאן, הוא לא באמת שלנו. אנחנו פשוט דיירים זמניים, כמו העכברים, הלטאות והשמיות הגרות בו, אבל אנחנו לא מבינים זאת. הגוף שלנו הוא אותו הדבר. למעשה הבודהה לימד שאין עצמי המתמיד בתוך הגוף, אבל אנחנו מאמינים שהוא העצמי שלנו, שהוא באמת אנחנו. זאת השקפה מוטעית.

חופן בוץ

אם תחזיקו חופן של בוץ ותלחצו אותו, הוא יבעבע מבין אצבעותיכם. אנשים שסובלים הם אותו הדבר. כשהסבל לוחץ עליהם, גם הם, מנסים למצוא דרך החוצה.

תרנגולת או תרנגול?

קשה מאד ללמד אנשים שנמצאים ברמות שונות של הבנה. יש אנשים עם מערכת רעיונות מסוימת. אתה אומר להם את האמת והם אומרים שזאת לא האמת: אני צודק, אתה טועה!" אין לזה סוף. אם לא תרפו, יהיה סבל. זה כמו ארבעת האנשים שהולכים ליער ושומעים תרנגול קורא. שלושה מהם מחליטים שזאת תרנגולת, אבל אחד מהם מתעקש שזה תרנגול. "איך תרנגולת יכולה לקרקר כך?" הוא שואל. הם עונים, "טוב, יש לה פה, לא?" הם רבים וממש מתעצבנים, אבל בסופו של דבר הם כולם טועים. בין אם אתם אומרים תרנגולת או תרנגול, אלה רק שמות. אנחנו אומרים שתרגול הוא כזה, תרנגולת היא כזו, תרנגול מקרקר כך, ותרנגולת כך. כך אנחנו נתקעים בעולם הזה! למעשה, אם פשוט תגידו שלאמיתו של דבר אין תרנגולת ואין תרנגול, אז זה סוף העניין.

רפואת צמחים

התיאוריה של הדהרמה היא כמו ספר לימוד על רפואת צמחים, והחיפוש אחר הצמחים היא כמו התרגול. לאחר שלמדנו את הספר אנחנו יודעים מה הוא אומר על רפואת צמחים, אבל אנחנו לא יודעים איך הצמחים נראים באמת. כל מה שיש לנו הוא תרשימים ושמות. אבל אם ספר הלימוד על רפואת הצמחים כבר בידינו, אז נוכל ללכת לחפש את הצמחים עצמם, ונעשה זאת לעיתים מספיק קרובות כדי שנוכל לזהות אותם בקלות כשנראה אותם. באופן הזה נוכל להעניק ערך לספר הלימוד.

הסיבה שיכולנו לזהות את הצמחים השונים היא בגלל שלמדנו את ספר הלימוד. ספר הלימוד על רפואת הצמחים היה המורה שלנו. לתיאוריה של הדהרמה יש ערך מהסוג הזה. אולם, אם אנחנו לגמרי תלויים בתרגול ולא מקדישים זמן ללימוד, אז זה יהיה כמו ללכת לחפש את צמחי המרפא מבלי קודם להקדיש זמן ללימוד. מבלי לדעת מה אנחנו מחפשים, לא נצליח למצוא אף אחד מהם. על כן, גם התיאוריה וגם התרגול חשובים.

מארח ואורחים

התודעה שלכם היא כמו בעל בית והרגשות הם כמו אורחים הבאים והולכים. אבל כדי שתוכלו לראות כל אורח בברור תדאגו שיהיה לכם רק כסא אחד בביתכם. תביטו במצבי הרוח והרגשות הבאים להטריד אתכם, ואז הרפו מהם. היו מודעים לכל תנוחה. אם רק תלכו בעקבות מצבי הרוח שלכם, לא תראו אותם.

כדור ברזל חם

מטפחי הדהרמה בעבר ראו שהקיים הוא רק התהוותן והיעלמותן של הדהרמות. לא קיימת ישות קבועה. הם התבוננו מכל הזוויות וראו שאין דבר קבוע. כשהם הלכו או ישבו, הם ראו את הדברים באופן הזה. היכן שהם הסתכלו, היה רק סבל. זה כמו כדור ברזל גדול שהרגע הוציאו אותו מתנור מתכות. הוא חם בכל נקודה. אם תגעו למעלה, הוא חם. אם תגעו בצדדים, הם חמים. אם תגעו בתחתית, גם שם חם. אין עליו אף מקום שלא חם.

מוט ברזל חם וסוכרייה

זה לא סביר שנוכל להשפיע באמת, לחיוב או לשלילה, על מצב התודעה של אדם שעומד למות. זה כאילו שהייתי לוקח מוט ברזל חם ודוחף לכם אותו בחזה, ולאחר מכן, עם היד השניה מראה לכם סוכרייה. עד כמה כבר הסוכרייה תסיח את דעתכם? עלינו לנהוג באנשים על ערש דווי באהבה וחמלה ולדאוג להם כמיטב יכולתנו. אבל אם לא נפנה את האירוע הזה לתוך עצמנו כדי להתבונן במוות הבלתי נמנע שלנו, לא תהיה לכך תועלת אמיתית עבורנו.

מלון

כולנו נולדים עם לא-כלום, ומתים עם לא-כלום. הבית שלנו הוא כמו מלון וכך גם הגוף שלנו. יום אחד נצטרך לצאת משניהם ולהשאירם מאחור.

בעל בית

מהי התודעה? לתודעה אין כל צורה. מה שמקבל רשמים, גם טובים וגם רעים, לזה אנחנו קוראים *תודעה*. זה כמו בעל בית. בזמן שהאורחים באים לבקר אותו, בעל הבית נשאר בבית. הוא זה שמקבל את פני האורחים. מי מקבל את רשמי החושים? מהו זה שתופס? מיהו זה המרפה מרשמי החושים? לזה אנחנו קוראים *תודעה*. אבל אנשים לא יכולים לראות את זה. חשיבתם מסתחררת במעגלים. "מהי התודעה, מהו המוח?" אל תבלבלו את הסוגיה באופן הזה. מהו הדבר שמקבל את רשמים? יש רשמים שהוא אוהב ואחרים שהוא לא אוהב. מי זה? האם יש מישהו שאוהב ולא אוהב? בוודאי שיש, אבל לא ניתן לראות אותו. זה מה שאנחנו מכנים *תודעה*.

ילד נבער מדעת

למעשה, אתם מבינים, אנו בני האדם, האופן שבו אנחנו עושים דברים, הדרך שבה אנחנו חיים, האופן שבו הננו; אנחנו באמת כמו ילדים קטנים. ילד לא יודע דבר. אם מבוגר צופה בפעולות הילד, האופן שבו הוא משחק וקופץ ממקום למקום, הפעולות שלו לא משרתות מטרות רבות. כשהתודעה שלנו לא מאומנת, היא כמו ילד. אנחנו מדברים בלי מודעות ופועלים בלי חכמה. אנחנו עלולים להתנוון מבלי לדעת זאת. ילד הוא נבער מדעת והוא פשוט משחק כפי שילדים משחקים. התודעה הנבערת שלנו היא אותו הדבר. על כן הבודהה לימד אותנו לאמן את התודעה שלנו.

תינוק

תראו את מה שאתם אוהבים ולא אוהבים מתהווים מתוך הקשר שלהם לחושים, ואל תיצמדו אליהם. אל תשתוקקו לתוצאות מהירות או התקדמות מיידית. לפני שתינוק לומד ללכת ולרוץ הוא קודם כל חייב לזחול. היו נחושים בתרגול הסגולה הטובה והתמידו במדיטציה.

גירוד בראש

אם לא נדע לטפל בסבל כשהוא מתהווה, לא נוכל להשתחרר ממנו. זה דומה למצב שמגרד לנו בראש ואנחנו מגרדים את הרגל! אם מגרד לנו בראש, אז ברור שלא נחוש הקלה אם נגרד את הרגל שלנו.

מפתח

אם נוציא את ההוראות מסביבת המסורת שלהם, אז למרות שהמאסטר מלמד את האמת, התרגול שלנו יהיה לוקה בחסר. אולי נצליח ללמוד את התורות ולדקלם אותן, אבל אם אנחנו באמת רוצים להבין אותן עלינו לתרגל אותן. אם לא נפתח את התרגול, זה עלול להוות מכשול ביכולתנו לחדור אל לב הבודהיזם, ולא נוכל להבין את מהות הדת הבודהיסטית. התרגול הוא כמו מפתח למזוודה. אם יש לנו את המפתח הנכון, אז לא משנה עד כמה המנעול מהודק או חזק, כשניקח את המפתח ונסובב אותו, המנעול יפתח. אם אין לנו מפתח, לא נוכל לפתוח את המנעול ולעולם לא נדע מה יש בתוך המזוודה.

עופרת עבור זהב

הארהנהט באמת שונה מבני אדם רגילים. דברים שנראים לנו כאמיתיים ובעלי ערך הם שקריים וחסרי ערך לארהנהט. לנסות לעניין ארהנהט בדברים ארציים דומה להצעה להחליף עופרת בזהב. אנחנו חושבים, "הנה ערמה גדולה של עופרת, אז מדוע הוא לא מוכן להחליף את חתיכת הזהב שלו שהיא קטנה בהרבה?"

להיפרד מידיד ותיק

כל הסבל שלנו נגרם מחמדנות, שנאה ואשליה. עלינו ללמוד להתגבר עליהם ולשחרר את עצמנו משליטתם. קשה מאד לעשות זאת. זה כמו שהבודהה יגיד לנו לעזוב ידיד שאנחנו מכירים ואוהבים מאז שהיינו ילדים. זה לא קל לממש את הפרידה.

מתג אור וקערה

לפני שהחכמה יכולה להתהוות, יכולת הריכוז בתרגול שלנו חייבת להיות יציבה ומבוססת. את ריכוז התודעה אפשר לדמות להדלקת מתג האור, ואת החכמה לאור המופיע כתוצאה מכך. אם לא היה מתג, האור לא היה מופיע. באותו האופן, הריכוז הוא כמו קערה ריקה, והחכמה היא כמו המזון שנשים בתוכה. אם לא הייתה קערה, לא היה מקום לשים בו את האוכל.

לטאה

יש משל בסוטר על אדם המנסה לתפוס לטאה שנמלטה לתוך תל טרמיטים. בתל היו שישה חורים. כעת, אם הלטאה ברחה לשם, איך הוא יכול לתפוס אותה? יהיה עליו לסתום חמישה חורים ולהשאיר רק אחד פתוח. לאחר מכן יהיה עליו לשבת ולשמור על החור הפתוח. כשהלטאה תרוץ החוצה – בינגו! – הוא תופס אותה. ההתבוננות בתודעה דומה לזה. כשסוגרים את העיניים, האוזניים, האף, הלשון והגוף, רק התודעה נשארת. לסגור פירושו לרסן את חמשת החושים, כשהתבוננות ממוקדת בתודעה בלבד. המדיטציה היא כמו לתפוס את הלטאה.

משהו הלך לאיבוד?

אם תבינו שהטוב והרע, הנכון והכוזב נמצאים בתוכם, אז לא תצטרכו ללכת לחפש אותם במקום אחר. פשוט תחפשו אותם במקום שבו הם מתהווים. אם לא תעשו כך, זה יהיה כמו לאבד משהו במקום אחד ואז ללכת לחפש אותו במקום אחר. אם משהו הולך לכם לאיבוד כאן, עליכם לחפש אותו כאן. גם אם בהתחלה לא תמצאו אותו, תמשיכו לחפש במקום שהוא הלך לכם לאיבוד. אבל, בדרך כלל, אתם מאבדים משהו כאן ואז הולכים לחפש אותו שם. מתי תמצאו אותו? מעשים טובים ורעים נמצאים בתוכם. יום אחד אתם חייבים לראות את זה. פשוט תמשיכו לחפש כאן.

עלה לוטוס

הבודהה אמר שהמוארים התרחקו מהזיהומים. זה לא אומר שהם ברחו מהזיהומים. הם לא ברחו. הזיהומים היו שם. הוא השווה זאת לעלה של לוטוס באגם. העלה והמים מתקיימים ביחד. הם במגע אבל העלה לא נרטב. אפשר להשוות את המים לזיהומים ואת עלה הלוטוס לתודעה המוארת.

התודעה של המתרגל לא בורחת לאף מקום. היא נשארת בדיוק במקום שבו היא נמצאת. טוב ורוע, אושר ועצב, נכון וכוזב מתהווים, והוא מכיר את כולם. המודט פשוט מכיר אותם, אבל לא מאפשר להם להרטיב את תודעתו. במילים אחרות, הוא לא נצמד לאף אחד מהם.

לוטוסים

אנחנו יכולים להשוות את התודעה ללוטוסים באגם. חלק מהלוטוסים עדיין תקועים בבוץ, חלק כבר צמחו דרך הבוץ אבל הם עדיין מתחת למים, חלק הגיעו לפני המים, וחלק נפתחו בשמש. איזה לוטוס אתם רוצים להיות? אם אתם רוצים להיות מתחת לפני השטח, היזהרו – הדגים והצבים יעקצו!

גוש קרח

באיזה אופן נחלש הגוף? תחשבו על גוש קרח. במקור הם פשוט היו מים. אחר כך אנחנו מקפאים אותם והם הופכים לקרח לזמן מה, ולאחר מכן הם נמסים ושוב הופכים למים. אנחנו יכולים לרואת איך הקרח "נחלש" בדומה מאד להיחלשות הגוף. כולנו, ללא יוצא מהכלל, *גושים של התנוונות*. כשאנחנו נולדים אנחנו מביאים את טבע ההמסות הזאת הטבעה בנו. אנחנו לא יכולים להימנע מכך. בלידה אנחנו מביאים עמנו את הזקנה, המחלה והמוות. ברגע זה *הגוש קשה*, בדומה לגוש הקרח. אבל התבוננו בגוף מקרוב. הוא מזדקן כל יום. הוא נחלש ממש כמו גוש הקרח, בהתאם לטבעו. כמו גוש הקרח, בקרוב גם הגוף ימס ויעלם.

מנגו

אנחנו מדברים על חכמה וריכוז כעל שני דברים נפרדים, אבל במהותם הם דבר אחד. הם מתהווים מאותו מקום אבל נעים בכיוונים שונים. זה כמו מנגו. בהתחלה המנגו קטן וירוק. לאחר מכן הוא גדל וגדל עד שהוא מבשיל. המנגו הקטן, המנגו הגדול והמנגו הבשל הם אותו המנגו, הם לא מנגואים שונים. רק המצבים של המנגו השתנו. בתרגול הדהרמה, מצב אחד נקרא ריכוז, והמצב המאוחר יותר נקרא חכמה, אבל בפועל *סמהדי* ופאנה, שניהם אותו הדבר, ממש כמו המנגו.

גברת שוֹק

אל תתאכזבו אם לא תקבלו תוצאות מהירות מהתרגול שלכם. הדבר החשוב הוא להמשיך לתרגל בנחישות והתמדה. כשם שגברת שיק שרוצה למכור את הסחורה שלה לא תוותר בקלות, כך גם אתם אל תוותרו כל כך בקלות. היא מתמידה וצועקת, "אגוזי קוקווינוס, עוגות אווורז! קנו את אגוזי הקוקוס ועוגות האורז כאן!" היא נחושה למכור אותם ולא תוותר עד שתצליח.

בשר

הדבר היחידי שאנשים רוצים בימינו הוא כסף. הם חושבים שאם יהיה להם מספיק כסף, הכל יבוא על מקומו בשלום. אז הם מבזבזים את כל זמנם בחיפוש אחר כסף. הם לא מחפשים את הטוב. זה כמו לרצות בשר אבל בלי המלח שמשמר אותו. הם פשוט משאירים את הבשר בבית שיירקב. מי שרוצה כסף צריך לא רק לדעת איך למצוא אותו אלא גם איך לטפל בו. אם אתם רוצים בשר אל תצפו רק לקנות אותו ואחר כך להשאיר אותו סתם ככה בבית. הוא פשוט יירקב.

יש סיבה להתהוות הטוב. בכל פעם שאנחנו עושים מעשים טובים, הטוב מתהווה בתודעה. אם נבין את הסיבות באופן הזה, נוכל ליצור את הסיבות האלה והתוצאות יבואו בעקבותיהן באופן טבעי. אבל בדרך כלל אנשים לא יוצרים את הסיבות הנכונות. הם מאד רוצים את הטוב ולמרות זאת הם לא פועלים להשגתו. זאת חשיבה מוטעית, והתוצאה של חשיבה מוטעית היא תוצאות רקובות – רק מבוכה ובלבול.

בשר בין השיניים

קשה לוותר על תענוגות החושים. תחשבו על תענוגות החושים כעל אכילת בשר מסוים שנתקע לכם בין השיניים. כשאתם מוציאים את החתיכה, אתם חשים הקלה לזמן מה. אולי אתם אפילו חושבים שלא תאכלו יותר בשר. אבל כשאתם שוב רואים בשר, אתם לא יכולים להתאפק. אתם שוב אוכלים, ושוב הוא נתקע. כשהוא נתקע אתם שוב צריכים "לחפור" וזה שוב מאפשר הקלה עד שאתם אוכלים עוד בשר. זה כל העניין. כך גם עם תענוגות החושים. כשהבשר נתקע בין השיניים, התחושה היא חוסר נוחות. אתם לוקחים קיסם, מנקים וחשים הקלה. אין שום דבר יותר מזה עם התשוקה החושנית.

מרבה-רגליים

כשהרבה אנשים חיים ביחד, כמו כאן במנזר, אפשר לתרגל בנוחיות וזאת במידה והשקפותיהם בהרמוניה. זה לא נכון לומר שרק בגלל שיש הרבה אנשים, אז לא תהיה הרמוניה. פשוט תתבוננו במרבה-רגליים. למרבה-רגליים יש הרבה רגליים, נכון? רק מלהסתכל עליו אפשר לחשוב שיהיה לו קשה ללכת, אבל למעשה אין לו כל קושי. יש לו את הסדר והקצב שלו. כך זה גם בתרגול שלנו. אם נתרגל נכון, ואפילו אם יהיו בינינו מאות או אלפים, נהיה כמה שנהיה, אנחנו נחיה בהרמוניה.

מרבה-רגליים ותרנגולת

אנשי המערב הם אנשים מאד "פיקחים" והם לא מוכנים לקבל הרבה מעקרונות הדהרמה. יום אחד שאלתי אנשים מלומדים אם הם אי-פעם ראו מרבה-רגליים. יש לו הרבה רגליים, אבל באיזו מהירות הוא יכול לרוץ? האם הוא יכול לרוץ מהר יותר מאשר תרנגולת? לא! אבל לתרנגולת יש רק שתי רגליים. איך זה שחיה שיש לה כל כך הרבה רגליים לא יכולה לעמוד בקצב של תרנגולת?

כסף, שעווה וצואת תרנגולים

חוקים וכללים נועדו כדי שהדברים יהיו נוחים יותר, זה הכל. בואו ניקח לדוגמה את הכסף. במקום כסף כסחר חליפין אנשים לפני מאות שנים השתמשו בחומרים וסחורות. אבל זה היה קשה לנהל, אז הם התחילו להשתמש במטבעות ושטרות. אולי בעתיד יהיה צו מלכותי שיקבע שבמדינה שלנו כסף מותר להשתמש רק בגושים של שעווה או צואת תרנגולות. אנשים אז יתחילו לריב ולהרוג האחד את השני על שעווה וצואת תרנגולות. כך הם פני הדברים. מה שמשמש לנו ככסף הוא פשוט עניין של הסכמה שאנחנו קבענו. זה כסף בגלל שאנחנו החלטנו כך, אבל למעשה מה זה כסף? אף אחד לא יכול לומר. כשיש הסכמה כללית על דבר כלשהו, אז מופיעה מוסכמה למלא אחר הצורך הזה. העולם הוא רק מוסכמות.

אבל זה קשה לגרום לאנשים רגילים להבין את זה. הכסף, הבית, המשפחה, הילדים והקרובים שלנו הם פשוט מוסכמות שאנחנו המצאנו, ואנחנו באמת מאמינים שהם שלנו. אבל אם מסתכלים על זה באור הדהרמה, הם לא שייכים לנו. כשאנחנו חושבים שהם שייכים לנו אנחנו סובלים.

קוף

כשנדע שטבע התודעה הוא להיות בשינוי מתמיד, נבין זאת. אנחנו צריכים לדעת מתי התודעה חושבת משהו לטוב או משהו לרע, שהיא כל הזמן משתנה. אם נבין זאת, אז אפילו במהלך החשיבה נוכל להיות שלווים. למשל, נניח שיש לכם בבית קוף כחית מחמד. קופים לא יושבים בשקט הרבה זמן. הם אוהבים לקפוץ לכל עבר ולתפוס דברים. ככה הם הקופים. יום אחד אתם באים למנזר ורואים את הקוף כאן. גם הקוף הזה לא יושב בשקט, נכון? גם הוא קופץ לכל עבר, אבל הוא לא מטריד אתכם. מדוע הוא לא מטריד אתכם? מכיוון שאתם בעצמכם מגדלים קוף אז אתם יודעים איך הם. אם אתם מכירים קוף אחד בלבד, לא יותר, אז בלי שום קשר בכמה מחוזות תבקרו וכמה קופים תראו, לא תהיו מוטרדים מהם מכיוון שאת מבינים איך קופים מתנהגים.

אם נבין קופים, אז לא נהיה כמו קופים. אם לא נבין קופים, אנחנו עצמנו עלולים להיות כמו קוף. כשאנחנו רואים את הקוף מושיט את ידו לכל מיני דברים, אנחנו צועקים, "היי!" זה מרגיז אותנו. אבל אם אנחנו מבינים את טבע הקופים, אז נבין שהקוף בבית והקוף במנזר הם אותו הדבר. למה לנו להיות מוטרדים מהם? מספיק שנבין איך קופים מתנהגים ואז נהיה שלווים.

קן של נמלים אדומות

תענוגות החושים הם כמו קן מלא בנמלים אדומות. אנחנו לוקחים מקל ודוקרים בקן עד שהנמלים יוצאות בריצה, זוחלות לאורך המקל, מגיעות לפנינו שלנו עד שהן נושכות את העיניים והאוזניים שלנו. ולמרות זאת אנחנו עדיין לא רואים את הקושי שאנחנו מצויים בו. בתורת הבודהה נאמר שאם ראינו את הנזק של דבר כלשהו, אז ללא כל קשר לכמה זה עשוי להיראות טוב, אנחנו יודעים שזה מזיק. כל עוד לא ראינו את הנזק בדבר כלשהו, אנחנו פשוט חושבים שזה טוב. אם עדיין לא ראינו את הנזק בדבר כלשהו, לא נוכל לצאת ממנו.

סבתא זקנה

מרבית האנשים מחכים עד שהם יזדקנו לפני שהם מתחילים לבוא למנזר ולתרגל את הדהרמה. מדוע הם דוחים זאת עד שהם מזדקנים? זה כמו הסבתא הזקנה. אתה אומר, "היי, סבתא, בואי נלך למנזר!" "הו, תלך אתה," היא משיבה. "השמיעה שלי כבר לא כל כך טובה." אתם מבינים למה אני מתכוון? למה היא הקשיבה כשהיו לה אוזניים טובות? לבסוף, אם היא מגיעה למקדש, היא מקשיבה לדרשה אבל אין לה מושג מה נאמר. אל תחכו עד שאתם כבר משומשים לגמרי לפני שתתחילו לחשוב על תרגול הדהרמה.

שקרן ותיק

ההרגלים שלנו מנסים לרמות אותנו בכל פעם מחדש. אבל אם נישאר מודעים לכך, בסופו של דבר נוכל להתעלם מהם לגמרי. זה כמו איש זקן שמספר לנו את אותם השקרים הישנים פעם אחר פעם. כשנבין את כוונתו, לא נאמין לו יותר. אבל עובר זמן רב לפני שאנחנו מבינים זאת מכיוון שהתעותעים תמיד שם.

סמרטוט ישן

אם נראה את כל הדברים כחסרי וודאות, אז ערך "האני" שלהם נעלם. כל הדברים נהיים חסרי ערך. למה לנו להיאחז בדברים שאין להם ערך? עלינו להתייחס אל הדברים כפי שאנחנו מתייחסים אל סמרטוט ישן שאיתו אנחנו מנגבים את הרגליים. עלינו להסתכל על כל התחושות כשוות בערכן מכיוון שלכולן יש את אותו הטבע, כלומר אין בהן וודאות.

פועל בשדה אורז

תתרגלו בעקביות ולא בקפיצות, לא כפי שאנשים מסוימים עובדים בשדה אורז. בהתחלה הם עובדים קשה מאד ואחר כך הם עוצרים. הם אפילו לא טורחים לאסוף את הכלים שלהם. הם פשוט עוזבים את השדה ומשאירים את הכלים מאחור. מאוחר יותר, כשהאדמה הופכת לגושית, הם נזכרים בעבודתם, עובדים עוד קצת, ותוך זמן קצר שוב מפסיקים. כשעושים את הדברים באופן הזה, לעולם לא נקבל מצע ראוי. אותו הדבר עם התרגול שלנו.

ההוללים במסיבות

אנשים מעבירים את החיים בעיוורון, הם מתעלמים מהמוות כמו אותם הוללים במסיבות המתענגים על האוכל הטעים. הם מתעלמים מכך שמאוחר יותר יהיה עליהם ללכת לשירותים, אז הם לא טורחים לשאול היכן הם נמצאים. כשלבסוף הטבע צריך לעשות את שלו, אין להם מושג לאן ללכת והם בצרה.

מכונת תפירה עם דושת

כשאנחנו יושבים במדיטציה, אנחנו רק עוקבים אחר הנשימה. אנחנו לא מנסים לשלוט בה. אם נאלץ את הנשימה שתהיה ארוכה או קצרה מדי, לא נרגיש מאוזנים והתודעה שלנו לא תהיה שלוה. אנחנו פשוט צריכים לאפשר לנשימה שלנו להתממש באופן טבעי. זה כמו להשתמש במכונת תפירה עם דושת. אנחנו לא יכולים לאלץ את הדושה. אנחנו לוחצים עליה למעלה ולמטה ומאפשרים לה להתדווש בטבעיות. אם נאלץ אותה, התפירה לא תהיה חלקה וקלה. אז שלפני שנתחיל לתפור משהו באמת, קודם נתרגל את דושת המכונה על מנת לכוון את הקואורדינציה שלנו, ואז המכונה יכולה לעשות את עבודתה בטבעיות. לעקוב אחר הנשימה דומה לכך. אנחנו לא מודאגים מכמה היא ארוכה או קצרה, חלשה או חזקה. אנחנו פשוט שמים לכך לב. אנחנו פשוט מאפשרים לה להיות טבעית ועוקבים אחריה.

חתיכת עוגה

כל עוד יש בכם אושר וכל עוד יש בכם סבל, אתם כמו מישהו שעדיין לא שבע. זה כאילו שתאכלו חתיכה מהעוגה הכי אהובה עליכם, אבל לפני שתסיימו לאכול אותה היא נופלת מידיכם. תצטערו על האבידה, נכון? כשאתם מרגישים את האבידה אתם סובלים, נכון? לכן, צריך להיפטר גם מהאושר וגם מהסבל. הם לא יותר מאשר אוכל עבור אלה שעדיין לא שבעים.

לאמיתו של דבר, האושר הוא סבל מוסווה, אבל באופן כה דק שקשה לראות זאת. אם נצמידים לאושר, זה כמו להיצמד לסבל. אבל אנשים לא מבינים את זה. על כן, היו זהירים! כשהאושר מתהווה, על תשמחו יותר מדי, אל תפריזו בקסמיו. כשהסבל מגיע, אל תתייאשו, אל תאבדו את עצמכם בתוכו. הבינו שלאושר ולסבל יש ערך זהה.

לשתול עצי פרי

אפשר להשוות את התרגול שלנו לשתילת עצי פרי. כמו עם עצי הפרי, אפשר לקחת ייחור, לשתול אותו ועד מהרה יהיה פרי, אבל העץ לא יהיה גמיש ולא יחיה הרבה שנים. דרך אחרת היא לקחת זרע ולטפח את העץ ישר מהזרע. באופן הזה הוא יהיה חזק ויתמיד. זה אותו הדבר עם התרגול שלנו.

זריקת רעל

יש שני סוגים של סבל: סבל רגיל וסבל יוצא דופן. סבל רגיל הוא סבל המובנה בטבע כל התופעות המותנות. סבל יוצא דופן הוא מהסוג "המתגנב" מבחוץ. בואו נראה איך הם שונים באמצעות הדוגמה הבאה: נניח שאתה חולה ואתה הולך לרופא. הרופא מחליט לתת לך זריקה. כשהמחט דוקרת את העור, יש כאב, אבל זה טבעי לגמרי. כשהמחט יוצאת החוצה, הכאב נעלם. זה כמו הסוג הרגיל של הסבל. אין כאן בעיה; כולם מתנסים בזה. סבל יוצא דופן הוא סבל המתהווה מהיצמדות לדברים. זה כמו לקבל זריקה עם מזרק מלא ברעל. במקרה הזה לא מדובר בסוג הרגיל של כאב. הכאב הזה מסתיים במוות.

עט יקר

אם אינכם מבינים מהי שלוה, לעולם לא תוכלו לגלות אותה. לדוגמה, נניח שהיה לך עט יקר מאד שבדרך כלל אתה מחזיק בכיס הימני של החולצה שלך. אבל יום אחד אתה משאיר אותו במקום כלשהו ושוכח מכך. מאוחר יותר, כשתעשה את התנועה הטבעית להוצאת העט מהכיס, העט לא שם. אתה חש חרדה. אתה חושב שאיבדת אותו. אתה חש חרדה בגלל הבנה מוטעית. אתה לא רואה את האמת שבעניין וכתוצאה מכך אתה סובל. מה שלא תעשה, אתה לא מצליח להתגבר על החרטה שאיבדת את העט היקר שלך: "חבל מאד! זה עלה לי כל כך הרבה כסף ועכשיו זה איננו!" אבל אז אתה נזכר, "אה, כמובן! כשהלכתי להתרחץ שמתי את העט בכיס האחורי של המכנסיים!" למרות שעוד לא ראית את העט, ברגע שאתה נזכר בכך אתה כבר מרגיש יותר טוב. ובעוד שאתה הולך, אתה נוגע בכיס האחורי, והנה העט שם. התודעה שלך תעתעה בך מלכתחילה. הדאגה שלך התהוותה מהבורות שלך. עכשיו ששוב ראית את העט שלך, אתה מעבר לספק, מעבר לדאגה. סוג כזה של שלוה מתהווה מהבנת הסיבה של הבעיה, הסיבה לסבל. ברגע שנזכרת שהעט בכיס האחורי, הסבל שלך הסתיים. ידיעת האמת מביאה שלוה.

נמר זועם

הלב שלנו הוא כמו נמר זועם שחי בכלוב. אם הוא לא יכול לקבל את מה שהוא רוצה, הוא רוטן ועושה בעיות. חייבים לאלף אותו באמצעות המדיטציה. גם הזיהומים שלנו הם כמו נמר זועם. את הנמר הזה עלינו להכניס לתוך כלוב מוצק עשוי מקשב, שימת לב, אנרגיה, סבלנות, והתמדה. כתוצאה מכך לא נזין אותו בתשוקות שהוא רגיל להם, והוא לאט לאט יגווע ברעב עד שימות.

פחם רותח וציפור

חיי משפחה הם בו זמנית גם קלים וגם קשים. קל להבין מה לעשות, אבל קשה לעשות זאת. זה כאילו שאתה מחזיק בידך גוש של פחם רותח ומתלונן על כך בפני. אני הייתי אומר לך פשוט להרפות מהפחם, אבל אתה היית מסרב ואומר, "אני רוצה שזה יהיה קר." טוב, או שאתה מניח לזה, או שעליך ללמוד להיות מאד, מאד סבלני.

"איך אני יכול פשוט להניח לזה?" אתה שואל. "איך אני יכול פשוט להניח למשפחה שלי?" פשוט תניח להם בלבך. הרפה מההיצמדות שלך אליהם. כמובן שעדיין יש לך חובות כלפי משפחתך. אתה כמו ציפור שהטילה ביצים. יש לך אחריות לדגור עליהן ולדאוג להן לאחר שהן בקעו. פשוט אל תחשוב במונחים של "המשפחה שלי." לחשוב כך זאת רק סיבה נוספת לסבל. גם אל תחשוב שהאושר שלך תלוי אם אתה חי לבד או עם אנשים אחרים. פשוט תחיה עם הדהרמה ותמצא אושר אמיתי.

קוף חסר מנוחה

תודעה בלתי נשלטת היא כמו קוף חסר מנוחה שסתם קופץ ממקום למקום. עליכם ללמוד לשלוט בה. התבוננו בטבע האמיתי של התודעה: ארעית, לא מספקת, וריקה. אל תלכו סתם כך בעקבותיה כשהיא קופצת ממצב למצב. תלמדו לשלוט בה. כבלו אותה ותנו לה לעייף את עצמה עד שהיא תמות. אז יהיה לכם קוף מת, וסוף סוף תהיה לכם שלוה.

נהרות ונחלים

כשאנשים נכנסים לנחל של הדהרמה, זאת הדהרמה האחת. למרות שהם מגיעים ממקומות שונים, הם יוצרים הרמוניה, הם מתמזגים. כמו נהרות ונחלים הזורמים לים... ברגע שהם נכנסים לים, לכולם יש את אותו טעם וצבע. זה אותו הדבר עם בני אדם.

חבל

הניסיון לשים קץ לסבל מבלי קודם כל להבין את סיבותיו דומה למשיכת חבל תקוע. אתה רק מושך את קצה החבל הזמין. הקצה השני של החבל עדיין תקוע שם, לכן הוא לא משתחרר. מה צריך לעשות כדי לשחרר את החבל? הוא לא משתחרר מכיוון שאתה לא מחפש את המקור, את השורש. אתה פשוט הולך לאיבוד במשיכת הקצה הזה. מדוע הוא קשור או תקוע? הוא חייב להיות תקוע במשהו, ולכן הוא לא משתחרר. לך למקור, התר את הקשר, ותהיה משוחרר.

חול ומלח

הבעיות מתעוררות מכיוון שאנשים נצמדים למוסכמות ולאופן שבו הם חושבים שהדברים צריכים להיות. אולם אם תתבוננו מקרוב, אתם תראו שמזווית הראיה של המוחלט הדברים לא באמת קיימים. הבית שלנו, המשפחה שלנו, הכסף שלנו הם פשוט מוסכמות שהמצאנו. כשמסתכלים על כך באור הדהרמה, הם לא שייכים לנו. אפילו הגוף הזה הוא לא באמת שלנו, ורק בגלל שאנחנו מניחים שהוא שלנו זה לא הופך אותו לכזה.

זה כמו לקחת חופן של חול ולהסכים לקרוא לו מלח. האם זה יהפוך אותו למלח? ובכן, כן, זה יהפוך אותו לכזה אבל רק בשם ולא במציאות. אנחנו יכולים לכנות אותו בכל שם שנרצה, ולמרות זאת לא תוכלו לבשל אתו, הוא עדיין יהיה חול. להניח שחול הוא מלח לא הופך אותו לכזה.

תלמיד

תרגול הדהרמה דומה לילד שלומד לכתוב. בהתחלה הוא לא כותב יפה – שרבוטים גדולים עם לולאות ארוכות. הוא כותב כמו ילד. לאחר זמן מה, באמצעות התרגול, הכתיבה

מברץ

כשבונים סכר, צריך גם לבנות מברץ, תעלה לסילוק עודפי מים. אז, כשהמים עולים גבוה מדי, הם יכולים לזרום בבטחה. כשהסכר מלא, פותחים את המברץ. אתה צריכים שיהיה לכם שסתום בטיחות כזה.

הבנת הארעיות היא שסתום הבטיחות של המזארים. אם גם לכם יהיה שסתום בטיחות כזה, גם אתם תהיו שלווים.

קוץ ברגלך

הבודהה לימד אותנו להיחלץ מהסבל באמצעות החכמה. למשל, נניח שנתקע לך קוץ ברגל. לפעמים אתה דורך על אבן שלוחצת על הקוץ וזה באמת כואב. אז אתה ממשש את הרגל. אבל כשאתה לא מוצא דבר, אתה מתעלם מכך וממשיך ללכת. בהמשך אתה שוב דורך על משהו והכאב מופיע שוב. זה חוזר על עצמו הרבה פעמים. מהי הסיבה לכאב הזה? הסיבה היא הקוץ ברגל שלך. בכל פעם שהכאב מופיע, אפשר שתסתכל על הרגל ותמשש את סביבתה, אבל מכיוון שאתה לא רואה את הקוץ, אתה מתעלם. הכאב חוזר שוב ושוב עד שהרצון להוציא אותו מלווה אותך כל הזמן. לבסוף זה מגיע לנקודה שבה – אתה מחליט להוציא את הקוץ אחת ולתמיד – בגלל שזה כואב!

המאמץ שלנו בתרגול חייב להיות דומה לכך. עלינו לחקור את הכאב במקום שהוא נמצא, במקום שיש חיכוך. עלינו להתייבב מול הבעיה ולא להתעלם ממנה. פשוט תוציאו את הקוץ מהרגל שלכם. עליכם לשים לב לכל מקום שבו התודעה שלכם נתקעת. כשתתבוננו בתוך זה, אתם תכירו את זה, תראו את זה ותחוו את זה כמו שזה.

סוס עקשן

התודעה עקשנית כמו סוס, וכמוהו קשה לאמן אותה. מה עושים כשיש לנו סוס עקשן? אל תאכילו אותו לפרק זמן מסוים והוא כבר יגיע. וכשהוא יקשיב לפקודות שלכם, אז תאכילו אותו קצת. אנחנו יכולים לאמן את התודעה באותו האופן. החכמה תתהווה במאמץ נכון.

גֶדֶם

עליכם להגיע עד שורשי הסיבות של הדברים. זה כמו שבזמן שאתה מטייל אתה מועד על גֶדֶם. אז אתה מביא גרזן וחותר אותו, אבל הגדם צומח שוב ואתה שוב מועד עליו. אז אתה שוב חותר אותו. אבל הגדם צומח מחדש. מוטב שתביא טרקטור ותעקור אותו. אבל אל תדחה את המעשה. זה כמו לומר לעצמך, "האם כדאי לי ללכת היום? כדאי לי...? אולי אלך מחר..." ואז למחרת, "כדאי לי, או לא כדאי לי?" ואתה ממשיך לעשות זאת יום אחר יום עד שאתה מת וכך אתה אף פעם לא מגיע לכלום. עליכם לחשוב "לך!" וזהו!

קינוח מתוק

התרגול הוא עניין של התבוננות ישירה בתודעה. זאת החכמה. לאחר שחקרתם והבנתם את התודעה, יש לכם את החכמה להכיר במגבלות הריכוז או הספרים. אם תרגלתם והבנתם מהי אי-היצמדות, אז אתם יכולים לחזור לספרים. הם יהיו כמו קינוח מתוק. הם יכולים לסייע

מנגו מתוק

הדהרמה בתודעה שלכם, לא ביער. אל תאמינו לאף אחד. פשוט הקשיבו לתודעה שלכם. אין צורך ללכת ולחפש במקום אחר. החכמה בתוככם כפי שמנגו בשל מתוק נמצא בתוך מנגו צעיר ירוק.

פפיות מתוקות

הזיהומים יכולים להיות שימושיים במידה ומשתמשים בהם במיומנות. זה כמו לקחת גללי תרנגולות ובפאלו ולשים אותם באדמה ולעזור לעצי הפפיה שלנו לגדול. גללים זה חומר מלוכלך, אבל כשהעצים מניבים פרי, הפפיות מאד יפות ומתוקות. לדוגמה, בכל פעם שמתעורר ספק, התבוננו בו וחקרו אותו בו במקום. זה יעזור לתרגול שלכם להתפתח ולהניב פירות מתוקים.

רשמקול

אם ההקשבה לדהרמה גורמת ללבכם שלווה פנימית, זה מספיק טוב. אתם לא צריכים להתאמץ לזכור דבר. יהיו כאלה מביניכם שלא יאמינו לזה, אבל אם לבכם שלווה ואתם פשוט יושבים ומקשיבים למה שנאמר, מאפשרים לזה לזרום תוך כדי הרהור בנושא, אז אתם תהיו כמו רשמקול. לאחר זמן מה, כשתדליקו אותו, הכל יהיה שם. אל תפחדו ששום דבר לא יהיה שם. ברגע שתדליקו את הרשמקול שלכם, הכל יהיה שם.

גנב ומתאגרף

אנשים עם הבנה מוטעית מתרגלים מדיטציה כמו גנב, שלאחר שהוא נתפס הוא שוכר עורך דין פיקח שישחרר אותו מצרתו. אבל ברגע שהוא משתחרר הוא שוב מתחיל לגנוב. או שהם דומים למתאגרף שמקבל מכות, מטפל בפצעיו, ואז יוצא לסיבוב חדש שרק גורם לו לפצעים טריים. והמחזור הזה ממשיך עד אינסוף. מטרת המדיטציה היא יותר מאשר להרגיע את עצמנו מדי פעם, לשחרר את עצמנו מבעיות, אלא לראות ולעקור את הסיבות הגורמות לנו לא להיות רגועים מלכתחילה.

גנבים ורוצחים

הגוף והתודעה שלכם הם כמו כנופיית גנבים ורוצחים. הם כל הזמן מנסים למשוך אתכם לתוך אש החמדנות, השנאה והאשליה. הם מרמים אתכם באמצעות תענוגות החושים. מאחורי הדלת הם קוראים בקולות מלודיים מתוקים, "הו, בוא הנה, בבקשה בוא הנה." וכשאתם פותחים את הדלת, הם יורים בכם.

רשת ארוגה היטב

הכירו והשגיחו על לבכם. הוא טהור אבל הוא נצבע על ידי הרגשות. על כן, אפשרו לתודעה שלכם להיות כמו רשת ארוגה היטב כדי שתוכלו לתפוס את הרגשות והתחושות שמגיעות, ותחקרו אותם לפני שאתם מגיבים.

אפשר להשוות את טיפוח תרגול הבודהיזם לעץ. לעץ יש שורשים, גזע, ענפים ועלים. כל עלה וענף, כולל הגזע, תלויים ביכולת השורשים לקלוט מזון ולהעביר אותו אליהם. העץ תלוי בשורשים לקיומו. כך גם אנחנו. הפעולות והדיבור שלנו הם כמו הגזע, הענפים והחוטרים. התודעה היא כמו השורש הקולטת מזון ומעבירה אותו כדי לקיים אותם, והם בתורם יניבו פרי. יהיה מצב התודעה אשר יהיה, בין אם היא מושרשת בהשקפה מוטעית או השקפה נכונה, היא מבטאת ומחצינה את אותה השקפה מוטעית או השקפה נכונה בכל הפעולות והדיבור שלנו. על כן, חשוב מאד לטפח את הבודהיזם באמצעות יישום מעשי של התורה.

עצים צומחים בסביבה

האם מישהו פוקד על עצים לצמוח כפי שהם צומחים? הם לא יכולים לדבר והם גם לא יכולים לשיטט, ולמרות זאת הם צומחים מחוץ למכשולים. בכל מקום שיש צפיפות והצמיחה קשה, הם נוטים כלפי חוץ. בהתאם לטבעם עצים לא יודעים דבר. הם פועלים בהתאם לחוקי הטבע, ואולם יש להם מספיק ידיעה כדי לצמוח תוך כדי התרחקות מסכנה, ולהטות את עצמם לעבר מקום מתאים. כך גם בני האדם. אנחנו רוצים לחרוג מעבר לסבל, ואם מה שאנחנו אוהבים ומה שאנחנו לא אוהבים הם סבל, אז אנחנו לא צריכים להתקרב אליהם ולא לחוש את צפיפותם. כשאנחנו נוטים כלפי הבודהה, הסבל יתמעט ולבסוף יגיע לקצו.

יוהרה

בדרך כלל אנשי העולם הזה מדברים מתוך יוהרה. לדוגמה, נניח שיש אדם מסוים שלא ראתם הרבה זמן ויום אחד אתם פוגשים אותו ברכבת: "הו, אני כל כך שמח לראות אותך! חשבתי ליצור אתך קשר!" למעשה זה לא כך. בכלל לא חשבתם עליו, אבל אתם רק אומרים את זה באותו רגע מתוך שמחה. וכך זה הופך לשקר. כן, זהו שקר מתוך חוסר תשומת-לב. זאת צורה מעודנת של שקר, ולבני האדם יש נטייה לדבר באופן הזה. גם זה זיהום שעלינו לתרגל להשתחרר ממנו.

גפן

ילד גדל בדומה לאופן שבו צומח גפן. הגפן תצמח ותקשור את עצמה לעץ הקרוב ביותר. היא לא תצמח לעבר עץ אחר או תבנית אחרת. הגפן תקבל את הצורה והכיוון שלה מאותו עץ. אם העץ צומח ישר ולמעלה, גם הגפן תצמח ישר ולמעלה. אם העץ צומח עקום ולצדדים, כך גם הגפן.

תבינו שלמעשה מה שאתם מלמדים את הילד נובע יותר ממה שהילד רואה ומאופן היותכם מאשר מהדברים שאתם אומרים. על כן, התרגול שלכם הוא לא רק שלכם, אלא גם למען ילדיכם... ולאחרים בסביבתכם.

אוכל נבלות

הרבה אנשים שלמדו באוניברסיטה ושהשיגו דיפלומות והצלחה ארציים מגלים שבכל זאת חסר להם משהו בחייהם. למרות שהם חושבים מחשבות נעלות והם מתוחכמים מבחינה אינטלקטואלית, לבם עדיין מלא בקטנוניות ובספקות. זה דומה לאוכל נבלות: הוא מרחף גבוה, אבל ממה הוא ניזון?

מים בכד

אם נתמיד בהתבוננות בזמן המדיטציה, האנרגיה תגיע אלינו. זה דומה למים בכד. אנחנו מכניסים לתוכו מים ודואגים שיישאר מלא. אנחנו מקפידים למלא את הכד במים כך

בופאלו מים

החשיבה שלנו עוקבת אחרי מושאי החושים והולכת בעקבותם לכל מקום שהם הולכים. אבל אף לא אחד ממושאי החושים הוא דבר של ממש. הם ארעיים, בלתי מספקים, וריקים. כשהם מתהווים, התבוננו בהם וטראו מה מתרחש.

זה דומה להשגחה על בופאלו מים בשדה אורז. כשמישהו משגיח על בופאלו, הוא מאפשר לו להסתובב בחופשיות, אבל הוא ממשיך להשגיח עליו. אם הבופאלו מתקרב לצמחי האורז, הוא צועק עליו והבופאלו מתרחק. אם הבופאלו לא מציית, הוא זוכה להרגיש אם המקל קשה או רך. האיש שמשגיח על הבופאלו לא יכול לנמנם, אחרת כשהוא יתעורר הוא יגלה שכל צמחי האורז נאכלו.

התודעה דומה לבופאלו, וצמחי האורז דומים למושאי החושים. בעל הבית הוא בעל הידיעה. כשמשגיחים על התודעה, בעל הידיעה שם לב לכל דבר. הוא רואה את מצב התודעה כשהיא הולכת בעקבות מושאי החושים, ומה מצבה כשהיא לא הולכת בעקבותם. כשבעל הידיעה מתבונן בתודעה באופן הזה, החכמה תתהווה. כשם שבופאלו יגוס בצמח אורז כשהוא יראה אחד, כך כשהתודעה פוגשת במושא, היא תיאחז בו. על כן, לכל מקום שהתודעה הולכת, עליכם להשגיח עליה. כשהיא מתקרבת לצמחי האורז, תצטקו עליה. אם היא לא מצייתת לכם, פשוט הכו אותה במקל.

באר ופרדס

כדי למצוא שלווה בעולם יהיה עליכם לעבוד. זה כמו להעלות מים מתוך באר – המים שם אבל עליכם לחפור כדי להעלות אותם. או שזה דומה לפרדס עם שתילים – הפירות שם, אבל עליכם לקטוף אותם. הם לא יפלו סתם כך לתוך הפה שלך.

בול עץ

לא ניתן להפריד בין סאמאטה (samatha) וויפאסנה (vipassana). סאמאטה היא שלווה, ויפאסנה היא התבוננות. על מנת להתבונן צריכים להיות שלווים, ועל מנת להיות שלווים, צריכים להתבונן כדי להכיר את התודעה. הרצון להפריד ביניהם דומה להרמת בול עץ במרכז ולרצות שרק קצה אחד שלו יתרומם. שני הקצות חייבים להתרומם בו זמנית. אי אפשר להפריד ביניהם. אין צורך לדבר על סאמאטה או ויפאסנה בתרגול שלנו. פשוט תקראו לזה תרגול הדהרמה, זה מספיק.

דרך לא נכונה

אם אינכם מבינים את האמת שבסבל ואיך להשתחרר ממנו, כל גורמי הדרך יהיו לא נכונים – דיבור ופעולה לא נכונים, ותרגול לא נכון של ריכוז. זה כמו לרצות לנסוע לכפר מסוים. אתה עושה טעות ולוקח את הדרך הלא נכונה, אבל אתה מוצא אותה נוחה לנסיעה ועל כן ממשיך ללכת בכיוון הלא נכון. תהיה הדרך נוחה ככל שתהיה, היא בכל זאת לא טוביל אותך אל המקום שרצית להגיע אליו.

כיצד הדהרמה מלמדת את דרך החיים הנכונה? היא מראה לנו איך לחיות. יש לה הרבה דרכים להראות לנו את זה – על סלעים, או עצים או פשוט במה שנמצא לפניך. היא תורה אבל לא במילים. על כן, השקיטו את התודעה, הלב, ותלמדו להתבונן. אתם תגלו את הדהרמה השלמה חושפת את עצמה כאן ועכשיו. מתי ובאיזה מקום אחר תחפשו?

אפילו עם מעט חכמה אינטואיטיבית נוכל לראות בבירור מבעד לדרכי העולם. עם הזמן נבין שכל דבר בעולם הוא מורה. עצים וכרמים, למשל, יכולים לגלות לנו את טבע המציאות. כשיש חכמה אין צורך לתשאל אף אחד, אין צורך לתחקר. מספיק לנו הטבע כדי להיות מוארים.