

מדיטציה בודהיסטית על מוות

סדנה בהגשת

דבורה צביאלי

כוכב יאיר

דצמבר 2006

מוות והקץ למוות

- שעור 1: מהי המדיטציה על מוות, ומדוע היא נחוצה
 - שעור 2: המוות הוא וודאי
 - שעור 3: מועד המוות אינו וודאי, ומה לעשות כשהוא בא
 - שעור 4: "החלפה": הדבר הטוב ביותר לעשותו אם אתה עומד למות היום
 - שעור 5: הקץ למוות
-

על פי ג'ה צונקפה ישנם ארבעה צעדים להגייה על המוות אלו הם:

- הגייה בבעיות שנגרמות אם לא עושים את ההגייה על מוות
- הגייה ביתרונות של ביצוע ההגייה על מוות
- זיהוי של הסוג הנכון של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח
- כיצד להגות ולפתח מודעות למוות.

מדיטציה על הבעיות שנגרמות אם לא עושים את ההגייה על מוות

והרי הראשון מבין הארבעה.

דברנו לעיל על מיצוי משמעותם של חיים אלה, שבהם יש לנו שפע של הזדמנויות להתפתחות רוחנית. הדבר שעלול לפגוע ביכולתך לנצל הזדמנות זו, למן ההתחלה, הוא מה שאנו קוראים "ארבע התפיסות השגויות". זוהי התפיסה השגויה שבה אנו נאחזים במה שאיננו קבוע, כאילו הוא קבוע.

לדעה מוטעית זו ישנן שתי גרסאות, שהאחת יותר מעודנת מן השנייה. זו שעלולה לפגוע בתרגול שלך היא הפחות מעודנת, וזה קורה כאשר אתה מתבונן בארעיות של קיומך אתה, ומדמה שמאיזושהי סיבה אינך עומד למות.

אמנם נכון הוא שבמהלך חיך עד ליום זה הייתה לך מודעות מסוימת שבסופו של דבר תצטרך למות. לכל אחד יש סוג כזה של מודעות.

אלא שבו בזמן אתה נוטה לחשוב שלא תמות, שכן בכל יום שעובר אתה אומר לעצמך: "זה לא יהיה היום. אינני עומד למות היום". והתייחסות זו נשמרת עד לעצם רגע מותך.

נניח שאנו מרשים לגישה זו להישאר בתודעתנו, ואיננו מיישמים את הנוגדנים ששימו קץ לסוג זה של חשיבה. אזי מחשבות אלו יוצרות מעין עיוורון רוחני: אנחנו מתחילים ליצור את הרעיון שאנו עשויים להישאר כאן, בחיים אלו, ואז אנו מתחילים לפתח התעסקות כפייתית בחיים אלו. ואז כל שנוכל להתמקד בו הוא כיצד להשיג את שאנו רוצים, וכיצד להימנע ממה שאיננו רוצים, בחיים אלו. והחיים הופכים להיות: "היום אני צריך זה וזה, ואחר כך זה וזה."

חיים אלו, בהווה, מונעים בעדך מלבחון את המטרות היותר גדולות של חיך: דברים כגון השגת אושר בחיים הבאים, או נירוונה, או הארה. וזה חוסם כל רצון להיכנס לדהרמה.

ואז, אפילו אם קורה במקרה שאתה מתחיל לעשות פעילות רוחנית כגון למידה, או הרהור או מדיטציה, כל אלו הופכים למשהו שאתה עושה אך ורק למען חיים אלה. כל מעשיך הטובים הם בעלי כוח מועט ביותר. הרבה פעמים הם כרוכים באיזה מעשה רע, איזושהי עבירה מוסרית או שבירה של נדרים. למעשה, במצבים אלו, קשה ביותר למצוא איזושהו מעשה טוב מסוג זה שאיננו נגוע באותן הסיבות ממש שיגרמו לאחת מן הלידות האומללות.

נניח אפילו שתחליט לעשות משהו למען חיך העתידיים. ללא מודעות זו למוות לא תהיה מסוגל למנוע את הסוג הנפוץ של עצלות שבו אתה דוחה את תרגולך, שבו אתה אומר לעצמך: "אעשה זאת יותר מאוחר, אעשה זאת בסופו של דבר, לאט, לאט". ואתה מתחיל לבלות את זמנך בכל מיני דברים המסיחים את דעתך: שינה, בטלה, שיחות סרק, אכילה ושתייה, וכולי. לא תצליח להגיע לנקודה שבה התרגול שלך מתבצע עם אנרגיה רבה, כראוי.

תקווה מעין זו שתצליח לחיות לאורך זמן משלה אותך. אתה מתחיל לפתח אחיזה חזקה בהשגת דברים, בכבוד מצד אחרים, וכולי. אתה מתחיל להרגיש דחייה חזקה מכל מה שמונע בעדך להשיג דברים אלו. מתפתחת בורות גדולה ביחס לבעיות שמחשבות מעין אלה גורמות לך.

כל זה מביא אליך מבול מתמיד של נגעים רוחניים, מאד חזקים, מסוגים רבים ומגוונים, גדולים וקטנים: גאוה, וקנאה, וכל השאר.

נגעים אלו מובילים אותך למעשי עוולה שאתה עושה בהתנהגותך, בדבריך ובמחשבה: מעשים כגון עשרת המעשים הרעים, חמשת ה"מידים", והחמישה שלא לה קרובים, ויותר על הדהרמה הנשגבה ביותר, וכו' וכו'. מידי יום ביומו מעשים שכאלו, שכוחם רב, ואשר יש ביכולתם להובילך לסבל העצום של העולמות התחתונים והשאר, נוטים להתעצם, יותר ויותר.

הנוגדן לכל אותם המעשים הוא הצוף של הדהרמה, שכולה אמת לאמיתה, וככל שתפנה ממנה כך הולכים ונחנקים סיכוייך לעולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי. המוות יעקור את חייך, ומעשיך הרעים יגררו אותך אל העולמות התחתונים, למקום מפחיד של סבל עצום ופראי, אל הכבשנים.

ועל כן אשאלכם: היכן זה תוכלו למצוא עוד מחשבה שהיא כל כך הרת אסון עבורך כמו רעיון זה, שמה שאיננו קבוע יכול בכלל להיות בעל קביעות?

ובנקודה זאת **הארבע מאות**¹ גם אומרים:

*וכי מה יכול להיות אסון יותר גדול מאשר
מי שבהעדר שר מוות הבא להרגו,
הופך בעצמו לשר של שלושת היקומים,
שרוי בתרדמה עמוקה,
כאילו הכול כשורה?*

[ה"שר של שלושת היקומים" הלא הוא שר המוות, שיש שליטה מלאה על כל היצורים החיים, מלבד אלו שעלו על דרכם של האריות, שראו ריקות ישירות. אילו הגענו לדרך זו, הרי שהיה לנו סיכוי להגיע אל האלמוות, אלא שבמקום זה אנו פועלים בעצלות, כאילו שהכול כשורה, ובסופו של דבר מזמינים אלינו את שר המוות, שאחרת היה צריך לפסוח עלינו.]

וגם **המדריך ללוחם הרוח** אומר:

*את הכול תאלץ לאבד בחטף!
אלא שכשלת כל זה להבין,
ועל כן למען אויב וידיד
בצעת מגוון של הרבה חטאים.*

¹**ארבע מאות הפסוקים** של מסטר אריידווה – כתב ידוע של אחד מגדולי החכמים הבודהיסטיים שחי בתחילת האלף הראשון לספירה, תלמיד של הגאון הגדול מסטר נרג'ונה, ונחשב גאון גדול בזכות עצמו.

מדיטציה על היתרונות של ביצוע ההגייה על מוות

שנית, הרי המדיטציה על היתרונות של ביצוע ההגייה על המוות. נניח כעת שאתה אמנם מסוגל לפתח מודעות של ממש להיותך בן-חלוף. הרי שאז תהיה כמו האיש שמודע לכך שהוא עלול למות תוך יום או יומיים.

אם יש לאדם זה אפילו הבנה קלושה של הדהרמה, ובוודאי אם יש לו יותר מזה, הרי שהוא מבין מייד שאף לא אחד מאהוביו, ואף לא אחד מן הדברים שיש לו, או כל דבר מעין זה, לא יוכל לקחת עמו במסעו.

כל אחיזה שיש לו בדברים מעין אלו תחדל. מרבית האנשים יתחילו באופן אוטומטי בנקודה זו להרגיש שאיפה להפיק את המשמעות מהחיים שנותרו להם, ויתחילו לעסוק בפעילויות כגון נתינה לזולת, וכו'.

עליך להיות כמותם.

חשוב על כל הרווח והכבוד והתהילה וכל דברים מעין אלו שלהם אתה מצפה מצד אחרים – כל אותן תקוות וחלומות ארציים. נסה לראות שכל המאמצים שאתה משקיע בדברים אלו הם ריקים, חסרי כל משמעות, כמוץ שניטל ממנו הבר. נסה להבין כיצד מחשבות אלו מוליכות אותך שולל, כיצד הן ממתינות לצוד אותך בשבין. חדל לאלתר מכל מעשה שלילי.

השקע כעת מאמץ בכוון ההפוך – במעשים של חסד כגון הליכה למקלט, והקפדה על דרך חיים מוסרית, וכו'. התמד לצבור מעשי חסד כאלו, בתחושה של יראה ושמחה. אמנם גוף זה והשאר נטולי חשיבות, אך יכול אתה להעניק להם חשיבות נשגבה; אתה יכול להשתמש בהם לעלות ולטפס למעמד הנשגב ביותר שיש, ואז להוביל לשם אחרים.

ואז אשאלך עוד שאלה: היכן זה תמצא מעשה שחשיבותו עולה על זה?

זו הסיבה שהמודעת למוות זוכה לשבחים במקומות כה רבים, עם דימויים מרובים. לדוגמה הנה מה שאנו מוצאים בסוטרה של הנירוונה הגדולה:

מכל היבולים הנחרשים באדמה,
היבול של הסתיו עולה על כולם.
מכל העקבות הנותרים באדמה,
עקבותיו של הפיל עולים על כולם.
מכל המחשבות שיש לאדם,
המחשבה על ארעיות ועל מוות עולה על כולן,
שכן מחשבות אלו הן שמסלקות
את התשוקה, הבורות והגאוה
של שלושת היקומים כולם.

ויש דימויים אחרים המשבחים את המודעות למוות. לעיתים משווים זאת לפטיש גדול, המסוגל במכה אחת ויחידה לנתץ את כל הנגעים הרוחניים, ואת כל המעשים הרעים. וגם משווים זאת לשער ענק שדרכו יכולים אליך לבוא, בבת אחת, כל הברכות וכל הדברים טהורים.

האנתולוגיה² אומרת גם היא:

למד לראות שגוף זה שלך
שברירי כפיסת חרסינה,
ושכל שאר הדברים שיש בנמצא
כמוהם כמו מירג';
כאשר זאת תראה, הרי שאז
החיצים שמשלחים בכ השדים,
הופכים למטר של פרחים,
והשר של המוות אשר שם ניצב
אליך צמא - בעצמו מתכלה.

וכן שם נאמר ש

מי שקלטו מה פירוש להזדקן,
וקלטו פירושם של כאב ומחלה,
מי שקלטו מה פירושו למות,
מי שראו את התודעה עוזבת לדרכה,
אלו יוותרו על בית ומשפחה,
כמי שמוותר על כלא מוצק;
אך אל לך לדמות אף לרגע
שהמונים יוותרו על רצייתם הארצית.

אם נרצה לנסח זאת בקצרה, הזמן בו יכול אדם לעשות דבר מה שהוא בעל ערך, זמן זה הוא עכשיו, עכשיו בלבד – כל עוד ניחנו בגוף וחיים מעין אלו, מלאים במשאבים רוחניים.

אתה ואני בלינו הרבה עידנים בלידות אומללות, ומידי פעם אנו זוכים באחת הלידות היותר מוצלחות; אלא שבמרבית הגדולה של הגלגולים היינו ביקומים שאין בהם אף אחד מאותן הזדמנויות, ושם לא היה לנו כל סיכוי לעסוק בעבודה רוחנית.

והעובדה שברגע זה, כעת, משזכינו בסוג זה של חיים המאפשר עבודה רוחנית, ועדיין איננו עושים דבר כפי שראוי שנעשה, כל זה נגרם בסופו של דבר בשל האמונה שאיננו עומדים למות כבר עכשיו. נוכל אם כן לסכם ולומר שהנטייה הטבעית שלנו לכוון מחשבה המניחה שאיננו עומדים למות, היא השורש של כל בעיה.

האנטידוט לצורה זו של חשיבה, שהיא להישאר מודע למותנו הקרב ובא, זהו המקור לכל דבר טוב שיכול אי פעם אותנו לפקוד.

ומכיוון שזה המצב, לעולם אל תרשה לעצמך לחשוב ש"זהו אחד מאותם תרגולים המיועדים לאלו שהם חסרים דבר יותר מעמיק בו יוכלו להגות". וכן לעולם אל לך להרשות לעצמך לחשוב ש"אמנם זה משהו שעליו מוטל עלינו להגות, אך רק בראשית תרגולנו, ורק לזמן מה; אין זה משהו המצריך מאמץ מתמיד של תרגול". במקום זאת יש לפתח תובנה עמוקה, מעומק הלב, שבה אתה מבין שזוהי מדיטציה שאותה יש לעשות בתחילת הדרך, ובסופה, וכן לכל אורכה. ולאחר שביססת כזו תובנה בלבך, עבור על כן להגות במותך.

²Udana Varga , בטיבית tshoms.

3 מהי המודעות למוות

והרי הצעד השלישי, והוא להגדיר בדיוק מהו הסוג של מודעות למוות שאנו שואפים לפתח. יש סוג מסוים של אימה שאדם חש בשעה שהוא או היא חוששים שהם עומדים להיקרע מעל האנשים היקרים להם וכו'. פחד זה נובע מאחיזה חזקה באלו שסביבך, והוא טבעי לאדם שמעולם לא נסה לתרגל את הדרך. זה איננו סוג המודעות שאותו אנו מתכוונים לפתח כאן.

מהי אם כן אותה מודעות?

אין אף יצור אחד שקבל גוף בכוחם של מעשי העבר ושל נגעים רוחניים ושהוא פטור מן הוודאות המוחלטת של מוות. ונכון הדבר שבטווח הקצר, אם נפתח מידה מסוימת של פחד בשל עובדה זו עדיין לא נהיה מסוגלים לעצרה. יחד עם זאת, אתה חייב לנסות לפתח חשש שאתה עלול למות בטרם הצלחת להשיג את מטרותיך לחייך העתידיים: שאתה עלול למות בטרם הצלחת לשים קץ לכל מה שעלול לגרום לך להיוולד בעולמות התחתונים, או בטרם השגת כל מה שנחוצך כדי להוביל אותך לאחד העולמות הגבוהים, ולטוב האולטימטיבי.

אם אמנם תפתח סוג זה של פחד אודות הדברים הללו, אזי פחד זה יעזור לך לעשות משהו אודותם, וברגע המוות עצמו לא תהיה לך שום סיבה לפחד. אם לעומת זאת תמצא שאינך מסוגל להשיג יעדים אלה, אזי ברגע המוות תהיה מעונה על ידי חרטה משני סוגים. באופן כללי תיווכח שלא הצלחת לשחרר עצמך מגלגל חיי הסבל. ובאופן ספציפי יותר, תתחיל לחוש אימה רבה בשל האפשרות שעליך ליפול לעולמות התחתונים.

וכך נאמר בג'טקה³

אתה מרכז כל מאמץ אפשרי,
אך אין דרך להישאר;
מה התועלת שיש כעת
להרגיש את הפחד
ולרעוד אודות דבר
שאינך יכול לתקן?

תוכל לראות זאת בעצמך
עת תתבונן בטבעו של עולם,
עת מי שחטאו מוצפים באותו הרגע
ברגש עמוק של חרטה;
מבינים שכלל לא היה פעלם
מיטיב, כפי שהיה ראוי,
ומתחילים לחשוש שבחיים שאחרי
הם יאלצו לסבול.

הפחד שאתה מתחיל לחוש
בעת שיתחיל המוות אותך יבלבל,
ויקשה עליך אפילו לזכור
את אותם המעשים שהיו,
מעשים שעשית בעבר,

³ אלו הם סיפורים על גלגוליו הקודמים של הבודהה, שאותם הוא ספר בעצמו.

ושעליהם כה תתחרט.

עשה אם כן לך לנוהג
לפעול אך ורק בטוהר צח;
האם יחשוש אדם מן המוות
אם הוא חי ברוח הדהרמה?

גם בארבע מאות מופיע הפסוק הבא:

כל מי שהוא בטוח,
ושאומר לעצמו: "מות אמוח,
יותר כל פחד מאחור;
וכיצד אז מן המוות יחשוש?"

נניח אם כן שאתה אמנם מהרהר בארעיותך, ומהרהר לעצמך, חוזר והרהר: "אין שום ספק שעומד אני להיקרע מעל גופי, וכן מכל רכושי." זה יעזור לך לבלום את אותו הסוג של השתוקקות שעדיין משתעשעת בתקווה כלשהי של היותך מסוגל שלא לאבד את אותם הדברים. ואז לא תחוש שמץ מן הפחד ממוות שבא כתוצאה מכך שהתודעה מעונה מן המחשבה על אבדן זה.

כיצד להגות במוות

כעת נכסה את הצעד הרביעי, והוא כיצד להגות ולפתח מודעות זו למוות.

מדיטציה זו יש לעשות בשלושה שלבים, תוך שאתה עובר על שלושת העקרונות, תשעת הנימוקים ושלוש ההחלטות.

נמשיך אם כך דרך השלשה שהם

- מדיטציה על הוודאות של מותנו;
- מדיטציה על חוסר הוודאות של מועד מותנו;
- ומדיטציה על כך שכאשר נמות, אין דבר מלבד דהרמה שיכול להיות לנו לעזר.

מדיטציה ראשונה

הגייה על הוודאות של המוות

למדיטציה ראשונה זו יש שלושה חלקים, והראשון שבהם הוא הגייה על כך שהשר של המוות חייב לבטח להגיע, ובשעה שיבוא, אין דבר שיכול לעצור בעדו.

יהא אשר יהא הגוף שנטלת, המוות וודאי יבוא אליך. כפי שנאמר באנתולוגיה על ארעיות:

אם אפילו בודהות מלאים,
ובודהות שהגיעו בעצמם,
וגם המאזינים אשר
בעקבות הבודהה הולכים;
אם כל אלו בסופו של דבר
לעזוב את גופם חייבים -
על אחת כמה וכמה כאשר
מדובר באנשים רגילים.

נוכל גם לומר שלאן שלא תלך, המוות אותך ישיג:

אין זה כלל משנה לאן תלך,
לא קיים המקום שאותו
לא יכול המוות למצוא,
או שיתקשה אליו לחדור.
אין מקום שכזה ברקיע,
ולא בתחתית הים,
ואף לא בקרב שום הר.

וכך גם אין המוות מבחין מהו הסדר הנכון בין צעירים וזקנים, בבואו לתבוע את קרבנו. ובאותו החיבור גם נאמר:

אלו שכאן עכשיו
ואלו שעומדים לבוא,
כולם יאלצו להשיל את גופם
ואז להמשיך במסעם.
אתם שהנכם חכמים,
ראו שכל זה ימות;
חיו בדהרמה ואז עשו
את כל שדרוש לעשות.

ומעבר לזה ישנה העובדה שאיש אינו מסוגל לשחרר את עצמו מן השר של המוות על ידי שיברח ממנו, או על ידי לחש קסמים, או כל דבר מעין זה.

וכך כתוב בעצה למלך:

נניח לרגע שאתה מוקף
מכל ארבעה עברים
על ידי ארבעה הרים גדולים,
מוצקים, איתנים, קשים מבפנים,
לא ניתן להרסם, לנתצם, או להכניעם,
קשיחים ועצומים, משתרעים
עד קצות כל הרקיעים.

ואז נניח פתאום שכל אלו
קורסים ועליך נופלים.
כל סוגי הצמחים,
שרשים וגזעים,
ענפים, זלזלים,
ועד לעלים,
הכול נמעך לעפר.
וכל יצור חי ששם,
כל יצור חש ורוח גם -
כולם נכתשים לעפר.

בן רגע נפלו ההרים,
ואיש לא יכול מהם להימלט,
להחזירם לאחור,
או אותם לשחד.
ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
להשתמש בתמיסת קסמים או בלחש,
או באיזה שיקוי, לעצרם.

כאן, מלכי, החיים הם דומים
בשעה שארבעת סוגי האימה מופיעים
ואיש לא יכול מהם להימלט,
להחזירם לאחור,
או אותם לשחד.
ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
להשתמש בתמיסה של קסמים או בלחש,
או באיזה שיקוי, לעצרם.

ומהם ארבעת סוגי האימה?
זקנה, ומחלה, ומוות וצרה.

הו מלך רם,
לך כאן אומר,

זקנה היא עובדה שאין למנעה
שבה מתכלה חיותנו;
מחלה היא עובדה שאין למנעה
שבה מתכלה בריאותנו;

צרה היא עובדה שאין למנעה
שבה נאלץ לאבד
כל דבר טוב שאלינו בא;
ומוות הוא עובדה שאין למנעה
שאת עצם חיינו נאלץ לאבד;
כל הארבעה אלינו באים
ואין איש שיכול מהם להימלט,
להחזירם לאחור,
או אותם לשחד.
ואף לא יוכל, עם שום מאמץ,
להשתמש בתמיסה של קסמים או בלחש,
או באיזה שיקוי לעצרם.

וגם קמנוה פעם אמר:

אדם אמור לפחד מן המוות עכשיו,
ולא להיות מופרע כאשר הוא בא.
אלא שאתה ואני להפך נוהגים:
איננו מוטרדים ממנו עכשיו,
וכשסוף סוף הוא בא -
נקרעים בכאב נורא.

הנימוק השני הוא הגייה על כך שאין כל אפשרות להוסיף שום זמן לחיינו, וכיצד אלה הולכים ואוזלים ללא הרף.

הספר ששמו **הכניסה אל הרחם** מתאר את אורך החיים המרבי כדלקמן:

כימים אלו, אורך החיים המירבי,
בהנחה שאתה מסוגל לטפל בעצמך
באופן הטוב ביותר,
הוא מאה שנים ואולי טיפה יותר.

ואף לו יכולת להיות מאה שנים, אלו חיש קל יחלפו. השנים מורכבות מחדשים, ואלו חולפים כימים, ובכל יממה יש יום ויש לילה, ובאלה יש בוקר וערב, וכו'. כך שמשך חייו של אדם באופן כללי הוא קצר.

אתה ואני יכולים גם להבחין שכבר השתמשנו במרביתם של אותם הימים. ולגבי אלו אשר נשארנו – אנו יודעים שאין לנו כל אפשרות להוסיף להם אף לא רגע. הם חולפים להם, ללא הרף. ובמדריך לחייו של לוחם הרוח גם כן נאמר:

לילה ויום, בין כך או אחרת,
חיים אלו שלי הולכים וכלים,
ואין שום זמן שלהם ניתן להוסיף -
כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי?

ויש דוגמאות רבות שבהן תוכל להשתמש בעת שאתה הוגה באותן הנקודות. חשוב על אריגה של שטיח: אתה בונה אותו עם שורות של חוטים, וכל שורה אינה אלא חוטים אחדים של צמר. אך עם תעבוד בהתמדה, הכול מצטבר, וחיש קל סיימת אריגה של שטיח שלם.

חשוב גם על עדר של צאן. בשעה שהן מובלות אל בית השחיטה, הן פוסעות רק צעד אחד מדי פעם. אלא שכל צעד מעין זה יובילן בהכרח להתקרב אל מותן.

חשוב גם על הזרמים של נהר גדול או מפל של מים הנופל מפסגת הצוק. כך גם חולפים הרגעים של חייך.

רועה הבקר משתמש באלה, ודוחף את העדר, כולו חסר ישע, אל עבר יעדו. כך גם מחלות ותהליך הזקנה דוחפים גם אותנו, בחוסר ישע, אל תחומו של השר של המוות.

עליך להשתמש במספר רב של דוגמאות מעין אלו במדיטציה שלך על המוות; והאנתולוגיה אומרת גם כן:

אם למשל אתה מתחיל
באריגה של שטיח,
בונה, חוט ועוד חוט,
ובסופו של דבר
אורג את כולו.
ככה חיי אדם.

אלו אשר נדונו למות,
מהווים דוגמה נוספת.
מתקדמים צעד אחר צעד,
הולכים וקרבים
אל הטבח.
ככה חיי אדם.

הזרמים בנהר האדיר
שועטים אל סופו בלי הפסק;
ככה חיי אדם:
לא ניתן להפוך כיוונם.

קשים הם חיינו, וכה קצרים,
והם מלאים ביגון;
כמהירות הבזק אנו נמוגים
כאותיות נכתבות על המים.

מניף הרועה את מטהו,
ודוחף את העדר אל עבר סופו.
כך המחלה ומכת הזקנה
אל רגלי שר המוות אותנו יכפו.

מסופר על לורד אטישה הגדול שהיה הולך לו אל שפת הנהר והוגה שמה על מוות; והיה הוא אומר: "כך לשבת ולצפות בזרם המים הבא וחולף היא דרך נפלאה להגות בארעיות החיים".

הסוּטְרָה של **המשחק הקוסמי** משתמשת אף היא במספר דימויים:

*שלושת היקומים ארעיים הם כולם,
כענן בשמיים של סתיו;
לצפות באנשים נולדים ומתים
כמוהו כצפייה בהצגה.
חיוו של אדם באים וחולפים
כהבזק יחיד של ברק;
אל עבר סופנו אנו שועטים
כמו המפל אשר בהרים.*

נאמר ש"עבור אדם שיש בו ולו שמץ יכולת להגות ולהסיק מסקנות, הרי שאין בנמצא דבר מבחוץ שאיננו אומר: ארעיות". ולכן עליך למצוא בחיידך מגוון של דוגמאות לארעיות. השתמש בכל אלה בהגייתך – ואם כך תהגה באופן קבוע הרי שתרכוש מודעות לחלופיות שלך. ואין זה די בהרהור אחד או שניים כדי לרכוש סוג זה של ידיעה.

וגם קמווה פעם אמר:

*ושאלה לי לאלו מביניכם
הטוענים שניסיתם ככה להגות
ולא הפקתם שום תוצאות.
מתי בדיוק עשיתם את ההגייה?
כל היום ביליתם כשדעתכם מוסחת
בהיותכם עסוקים בעיסוקים אחרים,
וכל הלילה ביליתם בעודכם ישנים.
אז אולי כדאי שתפסיקו
לספר לעצמכם שקרים?*

בסיומם של חיינו בא שר המוות ומשמידנו, ואנו ממשיכים לחיים הבאים. אך יש עוד דבר שקורה בינתיים: בכל שעה ושעה בחיים אלו שכאן, אין אף רגע שבו הם לא נשמטו מידנו, שבו הם חדלו להתקצר, בלכתנו וגם בשובנו, וגם בעת שהותנו באיזה מקום, אפילו בשעה שנישן. כך שבמובן מסוים אנו תמיד בדרכנו לקראת החיים הבאים, והולכים לשם אפילו עכשיו, והלכנו לשם בכל שנייה, למן הרגע בו נכנסנו לרחם אמנו.

ועל כן אפילו בימים אלו, בעודנו חיים, אנו חיים אך ורק על מנת למות; שליחיו של המוות ששמש מחלה וזקנה גוררים אותנו אליו. אל לך לחפש נחמה בעובדה שטרם מתת, אל תחשוב שאתה כאן נשאר, ושטרם התחלת את המסע לעבר חיידך הבאים. משול אתה לאדם שזה עתה נפל תקצהו של צוק איתן; יהיה זה טיפשי להתנחם בעובדה שאתה עדיין מרחף באוויר, וטרם פגעת בקרקע.

וגם השורות הבאות מצוטטות בכיאר על **הארבע מאות**:

*לוחם זה אשר בין בני האדם
למן לילו הראשון,
למן הרגע שבו הוא נכנס
לתוך רחמו של עולם,
הריהו פוסע בכל יום שעובר
ללא שום דחייה,*

אל תחזמו של השר של המוות.

העבודות על חיסולן של ארבע התפיסות השגויות גם הן בנקודה זו אומרות:

נניח שנפלת מן הפסגה
אשר בקצהו של הר נישא,
ונניח שעומד אתה למות –
האם אז תשמח במהלך הנפילה?
למן הרגע שבו נולדו,
שועטים היצורים ליעד יחיד:
אל מותם;
אז כיצד יכולים הם להיות רגועים
בטרם הגיעו לשם?

כל אלו באים להראות עד כמה וודאי הוא שמותנו יבוא במהרה.

הצעד הבא הנו הגייה בעובדה שוודאי הוא שתמות בטרם היה סיפק בידך לתרגל את הדהרמה, אפילו בעודך חי. נניח שהיית מסוגל להיות חיים ארוכים, כפי שתוארו קודם. גם במקרה זה תהיה זו טעות להניח שיישאר לך זמן פנוי כלשהו במשך כל הזמן הזה. עד לרגע זה בחייך בזכות המון זמן ללא כל משמעות; ובאשר לזמן שנותר, חצי ממנו תבלה בשינה.

גם את חציו השני תבלה ללא כל משמעות, כשדעתך מוסחת בצורות רבות. את הימים שבהם תהנה מבריאות טובה תבלה, ואז תגיע הזקנה, כשגופך ותודעתך נשחקו להם, ולא נותר שום מרץ לעסוק בדהרמה, גם אם תרצה.

הנקודה היא שהחלון של ההזדמנות שבה נוכל לעסוק בתרגול רוחני הוא קצר ביותר. כפי שנאמר **בכניסה לרחם:**

את מחציתם אתה מבלה שרוי בשינה,
עשר שנים מופסדות בילדות,
ועוד עשרים בזיקנה.
ממה שנותר יש להחסיר
את הזמן שבו התאבלת,
הזמן שבו בכית בכאב,
והזמן שבו התייסרת בגופך,
והזמן שבילית בהיותך אומלל,
והזמן שבילית בעודך מסוכסך.
הפחת גם את הזמן שבו התנסית
באלפי תחלואים של הגוף.

וכן אנו מוצאים אישור במילים להפסקת ארבע התפיסות השגויות:

נניח שתזכה לחיי אנוש מאד ארוכים;
לעולם לא יהיה זה יותר ממאה שנים.
מבין אלו אתה מבלה תחילה בנעורייך,

ובסוף לעת זקנה,
באופן שהוא מחוסר מטרדה.
בימים שגותרו נשדדות
תקוותיך וכל תכניותיך,
על ידי שינה, מחלה, והשאר;
אמור לי אם כן כמה זמן נותר
למי שחיים כבני אדם,
לחיות איזה סיפוק?

וגם צ'קנוה אמר:

חייתי במשך ששים שנה;
ואם נחסיר את הזמן שביליתי
להאכיל את עצמי או לישון,
או בלהיות חולה,
לא נותרו אפילו חמש שנים
להקדיש לתרגול רוחני.

וכך כל הדברים הטובים בחיים הם כמו האושר אשר בחלום בלילה יחיד: אתה מתעורר, ולא נותר דבר מלבד זיכרון. מגיע זמנך למות, וכל דבר שהיה לך קיים רק כזיכרון עמום.

אויב גדול זה, המוות, לבטח יבוא; אין לעצרו. חייב אתה בעובדה זו להרהר – נסה גם לתהות: "מדוע אני כל כך מתענג על השקר שבחיים אלו?" עשה החלטה בלבך שחייב אתה כבר עכשיו לתרגל את הדהרמה; כך התמד לעצמך להישבע.

וזכור את הג'ט'קה, ששם נאמר:

אבוי, אתם, אנשי העולם,
אשר מלאה כנגעים דעתם;
מדוע הנכם כל כך מתענגים
בארץ של חולות נודדים?
תהילת הפריחה של פרח הקומודה⁴,
הנפתחת אל הלבנה,
חיש קל תהפוך אך ורק זיכרון.

מדהים הדבר שכולנו
אשר לחיים שכאלה נזרקנו,
איננו שרויים בפחד עצום;
אותו שר מוות ארוך עומד
ואת כל הפתחים חוסם,
בעוד אנו דבר איננו חשים,
ומימינו נהנים.

לכולנו אויבים משותפים,
עצומים בכוחם,

⁴ זהו פרח נדיר ביותר הפורח רק כאשר מופיע הבודהה.

ושלא נוכל לעצורם:
שמותיהם הם מחלה, וזיקנה, ומוות.
והם ממשיכים להתקיף כל הזמן.
וודאי הוא שאנו פונים
לעולם שמעבר המלא ייסורים,
וכיצד יכול מי שיש בו בינה
להיות מרוצה כאן ועכשיו?

וכעת בוא והרהר בשורות מתוך האיגרת של קניקה:

השר של המוות, שאין בו חמלה,
מחריב את עמל כל חיינו;
ועם מוות כזה הבא לקראתו,
מיהו אשר ינום על משמרתו?

עומד לוחם זה, חסר רחמים,
ומכוון את חציו אליך,
שגם הם חסרי רחמים;
נסה אם כך לתת לחיך
קורטוב של טעם בטרם
אותם למעופם ישחרר!

מדיטציה שנייה

מועד המוות אינו וודאי, ומה לעשות כשהוא בא

והרי השני מבין שלושת העקרונות: הגייה על כך שאין שום וודאות מתי נמות. וודאי הוא שהמוות יבוא ברגע מסוים, בין היום ובין מאה שנה מהיום. אלא שאין שום וודאות איזה מן הימים שבאותו פרק זמן הוא יבחר. ועל כן אנו חייבים להודות שאין כל אפשרות להסיק, למשל, שלא נמות עוד היום.

יחד עם זאת, אם אתה משקיע יותר מחשבה על מותך, הרי שתנסה לפתח גישה כאילו עומד אתה למות עוד היום. ואם אתה נוטה לחשוב יותר בכוון המתעלם מעובדת מותך – כלומר, אתה נוטה לחשוב שלא יבוא המוות היום, או שקרוב לוודאי שהמוות לא יבוא היום – הרי שתמשיך לפעול מתוך הנחה שאתה עומד להמשיך ולהיות כאן, במקום שתחיה באופן המקדם את חייך העתידיים. ואם זה כך, הרי ששר המוות יבוא לקחתך בדיוק באמצע, ויהיה עליך למות בייסורים!

אם תבלה כל יום מימך בלהכין עצמך למותך, תמצא שאתה מסוגל להגשים מטרות רבות הנוגעות לחייך העתידיים. וזה דבר מצוין לעשותו, בין אם תמות באותו יום או לא. וזהו דבר חיוני לעשותו אם אמנם עומד אתה למות באותו היום.

אמת זו ניתן להמחיש בעזרת הדוגמה הבאה. נניח שיש לך איזה אויב מושבע, רב עוצמה, ושעומד הוא אותך ברוב רשע לתקוף. ונניח שנקבע כבר באופן כללי מועד ההתקפה: אתה יודע שעומד הוא לבוא בין תאריך זה לזה. אינך בטוח באיזה יום הוא יבוא בדיוק, אך לבטח תעמוד היטב על משמרתך מידי יום ביומו. המצב של מותנו הו בדיוק זהה לזה.

ונניח שאתה מסוגל לפתח את הגישה שעומד אתה למות עוד היום, או שלפחות יש סיכוי שאמנם תמות עוד היום. התוצאה תהיה שתתחיל להכין דברים למה שוודאי יבוא – כלומר לחיים הבאים – ותפסיק להתמקד בהכנת דברים למען חיים אלו.

והיה אם לא תצליח לפתח גישה זו, הרי שתמשיך להאמין שעומד אתה באיזשהו אופן להישאר בחיים שלך בהווה, ותמשיך להתמקד בארגון של דברים למען חיים אלו. וכן תמשיך להזניח את שדרוש לחייך הבאים.

למשל, אם אתה מאמין שתמשיך לחיות בבית מסוים לאורך זמן, הרי שתקדיש את זמנך להפוך בית זה למקום מגורים נאה. ואם לעומת זאת אתה מאמין שאתה עומד לעבור לבית אחר, אם אתה מאמין שלא תאריך לגור בבית שבו אתה גר, הרי שבאופן טבעי תתחיל להתמקד בהכנת מה שדרוש עבור המקום החדש שאליו אתה עומד לעבור. ושוב, המקרה שלנו דומה.

זה מוכיח שחייב אתה לפתח את הגישה שעומד אתה למות עוד היום, בכל יום ויום.

ישנם שלושה נימוקים להוכיח את העיקרון השני, שאין שום וודאות ליום שבו תמות.

הראשון שבהם הוא ההגייה שכאן, ביבשת דזמבו⁵, אין משך החיים קבוע. אם נסתכל בהרחבה, הרי שביבשת "קול אימה" משך החיים קבוע. ולמרות שבשאר היבשות משך החיים אינו קבוע, ישנם מקרים רבים שבהם אורך חיים מסוים הוא הנורמה.

⁵ על פי הספר העתיק אוצר החכמה הגבוהה, יש ביקום הקוסמי שלנו ארבע יבשות עיקריות, ויבשת דזמבו, שבה אנו חיים, מתאפיינת בין השאר בכך שאורך החיים בה אינו קבוע.

אלא שלא זה המקרה כאן, ביבשת דזמבו. ישנם זמנים, בראשית של עולם, שבהם אנשים חיים מספר "לא ישוער" של שנים. אך בסופו של דבר מגיע הזמן שבו אורך החיים המקסימאלי הוא רק עשר שנים. אפילו בימינו אלה אנו יכולים לראות במו עינינו עד כמה אין משכי החיים קבועים, והמוות פוקד את הזקנים, ואת הצעירים, ואת אלה שבאמצע, באופן אקראי.

וכך נאמר באוצר החכמה הגבוהה⁶:

כאן – בלתי מוגדר; בסוף – עשר שנים;
בראשית'לא ישוער".

והאנתולוגיה אומרת אף היא:

בבוקר עמדו כאן המון אנשים;
עם ערב היו כמה חסרים.
בערב עמדו כאן המון אנשים;
עם בוקר היו כמה חסרים.

וגם נאמר שם:

אנו רואים גברים שמתים, וכן נשים שמתות,
אנו רואים כאלו המתים בשיא בריאותם;
אז איך זה תוכל להצביע על איש ולומר:
הוא עוד צעיר, בוודאי שיחיה.

יש המתים ברחם אמם,
יש המתים בעת לידתם,
יש המתים בעודם רגועים,
ויש המתים במרוצתם.

יש ביניהם צעירים וזקנים,
יש חזקים ויש בינוניים,
הם הולכים וצונחים בורם תמידי,
כפרי הבשל הנופל מן העץ.

חשוב על לאמות גדולים שאתה מכיר, או ידידים, מי שלא יהיה – אנשים שאתה מכיר, או ששמעת עליהם מאחרים – אשר מתו בטרם זמנם. דבר מה חיצוני, או דבר מה פנימי בא פתאום ושם קץ לחייהם, בטרם היה סיפק בידם להגשים את כל שקיוו בלבם.

חייב אתה לחשוב בלבך: "ברגע זה אני נמצא בדיוק באותו המצב שבו היו הם ברגע מותם..." נסה להרהר באמת זו חזר והרהר; נסה כמיטב יכולתך להשיג מודעות זו למותך.

⁶ זהו הכתב העתיק Abhidharma Kosha

ההגייה הבאה היא על כך שהדברים העלולים להרגך הם רבים ביותר, בעוד שהדברים היכולים להחזיק אותך בחיים מועטים ביותר.

דברים רבים מהווים איום על סוג זה של חיים שיש לנו: ישנם איומים הנובעים מיצורים חיים, ויש אלה הבאים מדברים דוממים.

בני אדם וכן מי שאינם בני אנוש, וישויות מעולם הרוחות, פוגעים בנו בצורות שונות. ישויות מעולם החיות גם הן מאיימות על גופנו וחיינו במגוון רב של צורות. חייב אתה להגות היטב בכל הדרכים שבהן יצורים חיים אלה עלולים לפגוע בך; וכן כיצד דברים פנימיים כגון מחלה ודברים חיצוניים העשויים מן היסודות הפיזיים השונים מתקיפים אותך ללא הרף.

בנוסף לכך, גופך מורכב בהכרח מארבעת היסודות. אלו נמצאים, מעצם טבעם בקונפליקט בינם לבין עצמם, מה שגורם לערעור האיזון שבין האנרגיות של הארבעה, כשחלקם מביעים עצמם חזק מידי, ואחרים חלש מידי. מצב זה גורר מחלה של הגוף, וזה בסופו של דבר עוקר את חיידך. וכך, בעצם, אתה נמצא מותקף על ידי המרכיבים של גופך. ומאחר שיסודות אלו הנם חלק ממך, החיים הם דבר שברירי ביותר מעצם טבעם.

הסוּטְרָה של הנירוונה הגדולה אומרת אף היא:

*וישנה גם התפיסה של המוות:
ראה את חיידך ניצבים שם מנגד,
מוקפים כל העת על ידי
המון של אויבים שטופים בשנאה,
ואוזלים החיים מרגע לרגע,
ואין שום תקווה לעולם
להחזיר את אשר אבד.*

ומחרוזת אבני החן⁷ אומרת אף היא:

*מכשיריו של שר המוות
הם העולם שסביבנו;
חיינו כמוהם כנרות
ניצבים בלב סערה.*

והמכתב לידיד⁸ מזכיר:

*חיינו מלאי סכנה, ופגיעים עוד יותר
מבועה של המים הנסחפת ברוח.
אף העובדה שאנו זוכים
לנשוף לאחר שאיפה,
או לקום לאחר השנה של הליל,
היא עצמה נס גדול ומופלא.*

⁷ זהו ספרו הנודע של נגרא'ונה, של עצות למלך.
⁸ אף זה ספר ידוע של נגרא'ונה המכיל עצות לידידו המלך.

והארבע מאות שב ואומר:

לבדם אין בכוחם אותנו ליצור;
רק כקבוצה יכולים היסודות לפעול.
ועל כן תהיה זו טעות אם נחשוב
שמלחמה פנימית זו יכולה אי פעם
להרגיש טוב.

בימים אלו כעת שבהם התפשטו חמשת הניוונים במידה כה מרובה, קשה ביותר למצוא מי שמסוגל לצבור קרמה טובה בעוצמה הדרושה לייצר חיים מאד ארוכים. אין למזון ולרפואות השונות הרבה חוזק, ואין במ הכוח הרב הנחוץ לעצור מחלה.

פוחתת יכולתו הכללית של הגוף לפרק בקלות את הדברים שאנו אוכלים ושותים, כך שהיסודות הגדולים בגופנו יהיו היטב מוזנים, וגם כאשר אלו מעוכלים תועלתם לגופנו מוגבלת.

וישנה בעיה נוספת, והיא נגרמת על ידי העובדה שאיננו מסוגלים לצבור כי אם כמויות מזעריות של אנרגיה קרמית טובה, ובו בזמן אנו מבצעים כמויות עצומות של מעשים רעים. אלו מקטינים בהרבה מכוחם של תרגולים כגון שינון של מנטרות, ועל כן קשה ביותר השימוש בתרגולים מעין אלו לצורך הארכת החיים וכו'.

מעבר לזה ישנה העובדה שאין אפילו דבר אחד שמתפקד לקיים אותנו, שאיננו יכול להפוך למשהו שהורג אותנו. אנו מבלים את ימינו בחיפוש אחר מאכל ומשקה, או מקום בו נשהה, או ידיים וכו', מתוך כוונה שאלו יעזרו לנו שלא נמות.

אלא שכל אחד מאלו יכול במקום זה להפוך למשהו שהורג אותנו. אם נאכל או נשתה יתר על המידה, או מעט מידי, או שנבלע משהו שאיננו נקי וכו', הרי שזה יכול להרוג אותנו. הבית עשוי להתמוטט עלינו, וידידינו עלולים לבגוד בנו, וכל עלו עלולים, בסופו של דבר, להובילנו אל מותנו. למעשה לא תוכל למצוא אפילו דבר אחד ויחיד שאמור לקיים אותך, שאיננו יכול גם להרגך.

יתרה מכך: החיים עצמם מכוונים אל המוות; גם אילו היו דברים נוספים תפקידם היה לקיימנו, היה לנו קשה לשים בהם את מבטחנו. וכך נאמר **במחרוזת אבני החן**:

רבים הדברים שאותנו הורגים;
מעטים ונדירים הדברים שאותנו מקיימים,
וגם הם פועלים להרגנו.
ועל כן אנו חייבים לתרגל
את הדהרמה ככל יכולתנו.

ההגייה הבאה היא על כך שאין כל ודאות במועד מותנו, משום שהגוף שלנו מאד שברירי.

ואמנם גופנו עדין ושברירי ביותר, כמו בועה, ולא נחוצה פציעה גדולה להרוס את כוח החיים שבנו: אפילו דבר פשוט כמו דקירה של קוץ, באם לא נטפל בה, עלולה להרגנו. הנקודה היא שאף אחד מן הגורמים המסוגלים להרגנו אינו צריך להתאמץ במיוחד כדי לעשות זאת.

והמכתב לידיד גם אומר:

מבנים עצומים כמו האדמה עצמה,
וההר שבמרכז העולם,
וכן הימים, כולם נשרפים
בשעה שעולות שבע השמשות,
ואפילו אבק לא נותר.
אז מה יש בכלל לדבר
על אותו דבר שברירי שנקרא האדם?

בשעה שתעשה הגייה זו עד תומה, הרי שתראה בבירור שאין כלל שום וודאות מתי יחליט שר המוות לבוא ולהרוס את גופך וחיך. אזי תיווכח שלא נותר לך שום זמן; ואז חייב אתה לנדוד לעצמך בכל הרצינות, חייב אתה להחליט לתרגל את הדהרמה כאן ועכשיו.

והאיגרת של קניקה אומרת:

השר של המוות לאיש איננו נושא פנים;
בשעה שיכה, הוא מכה בחטף.
לעולם אל תאמר: "אעשה זאת מחל";
במקום זאת תרגל את הדהרמה מייד.

לעולם אין זה רצוי לאדם
לומר: "אעשה זאת מחל";
המחר שבו לא תהיה כאן יותר,
ללא כל ספק מתקרב.

והנסיך האדיר של המתרגלים שרכשו תובנה, שְׁרִי גִ'טְהָ מִיְטְרָה אַנְנָה, אף הוא אמר:

שר הרוחות ייטול גוף זה ששכרת,
בריא, מלא און, שבע רצון,
וברגע ההוא את לבו הוא יקרע.

כעת תשב, לא מוטרד ממות, מחלה,
דעיכה וכו', אך עם בוא היום
פנים אל פנים לפגשם,
או אז לא תדע נפשך.

מבין שלושת העקרונות, עקרון זה, ההגייה על כך שאין כל וודאות מתי תמות, הוא החשוב ביותר. ומאחר שגישה זו כל כך חיונית, חייב אתה לעשות כמיטב יכולתך לתת לה לגדול בתוכך.

מדיטציה שלישית

עם בוא מותך, דבר מלבד דהרמה לא יעמוד לעזרתך

לבסוף נביא את שלושת הנימוקים העומדים מאחורי העיקרון השלישי, והוא שעם בוא מותך, דבר מלבד דהרמה לא יעמוד לעזרתך, אפילו לא טיפ-טיפה.

ראינו כבר שנהיה כפויים לעבור אל חיינו הבאים. וכשיבוא אותו יום ייתכן שתהיו מוקפים על ידי ידידים וקרובים, על ידי אנשים שאתכם אוהבים ואשר לבם נקרע לגזרים, אלא שאין אפילו אחד ביניהם שאותו תוכלו לקחת עמכם.

וייתכן שתהיו אתם הבעלים של מצבור גדול ונפלא של עושר, ואף במידה שקשה לשער, אלא שאינכם יכולים לשאת עמכם ולו פרודה יחידה מכל זה.

ועם מותכם תאלצו לוותר אפילו על כל עצם ועל בשרכם, המהווים חלק מישותכם; מגוחך הוא לחשוב באותה העת שתוכלו לשמור כל דבר אחר.

נוכל אם כן לקום ולומר שכל דבר טוב בחיים ישלח אותנו לדרכנו, ואף אנו נשלח אותם לדרכם, ונעבור לחיים הבאים: כל זה פשוט לגמרי וודאי.

חייב אתה להרהר כיצד כל זה בא וקורה לך ממש ביום זה, וחייב אתה להרהר כיצד, כשהרגע יבוא, הדהרמה בלבד יכולה להוות מקלט, וכן מגינך, ידידך המיטיב והיחיד.

והאיגרת של קניקה אומרת:

הקרמה תבשיל וכל מעשיך מן העבר
אותך נוטשים ומותירים לבדך.
מונע כעת על ידי קרמה חדשה
אתה נדחף קדימה על ידי השר של המוות.

כל מי שהכרת אי פעם נותר מאחור,
ורק הטוב או הרע שעשית עמך בא.
אנא הבן זאת, ועשה אך ורק מה שטוב.

וכך מתאר זאת שרי ג'ג'טה מיטרה:

אין זה משנה ברגע מותך
כמה רב עושרך, הוד מעלתך,
עת תגלוש לעולם שמעבר,
הרי זה כמו לעמוד חשוף
במדבר הריק, לבדך –

לבד, בלי נסיך ומלכה,
ללא שום פיסת בגד על גופך,
בלי ידיד, ובלי ממלכה,
ללא שום ארץ בכלל;

בודד, יחיד, בלי אף משרת
הנמצא בטווח יד.

אם נאמר בפשטות,
כיצד זה תוכל לקוות ליותר
כארץ שבה אינך הבעלים
אפילו לשם שייחסת לעצמך?

ככה, אם כן, חייב אתה להרהר על המודעות למותך: הפנאי הרוחני העומד כעת לרשותך הוא יקר מציאות ככל האפשר; קשה עד מאד למציאה; ומלבד היותו כה קשה למצוא, הרי שגם כל כך קל לאבדו!

והיה אם לא נשכיל אפילו לנסות להשיג את אותו הדבר אשר תועלתו היא אולטימטיבית, לחיים הבאים ומעבר; נניח שבמקום זה נבלה כל זמננו, מרגע זה ועד יום מותנו, בנהייה אחר אותם הדברים שלנו גורמים טוב להרגיש, ובהימנעות ממה שלנו מכאיב.

החיות הפשוטות בכך מצטיינות יותר משאנו אי פעם נוכל; אנו חייבים לעסוק באיזה סוג של פעולה המבדילה אותנו מן הבהמה. שכן אחרת, השגת חיים בלידה גבוהה כפי שהשגנו עכשיו, הריהי זהה כאילו לא השגנו אותם כלל.

וכך נאמר במדריך לחיי לוחם הרוח:

ישנם הישגים שאינם חשובים,
ושאף לפרה אינם כה קשים.
ויש אלו אשר מקרמה סובלים
ומבזבזים משאבים כל כך נפלאים
שהושגו בעמל – על אותו הדבר.

ועל כן אף אם המודעות למוות נראית כקשה להשיג, עדיין חייב אתה להשקיע מאמץ מרובה להשיגה, שכן היא יסוד של הדרך.

ופוטוֹנֵה אמר גם הוא:

האור שמדריך אותי בדרכי
הוא לא אחר מאשר מדיטציה זו,
על הארעיות שלי.
הוא עוזר לסלק בי כל דאגה
הקשורה לדברים שכאן בחיים –
ידי, רכוש, וכו' –
ולראות שאעוף לחיי הבאים
לבדי, ללא איש שיבוא עמי.
זה מאפשר לי להפסיק לחלוטין
כל אחיזה בחיי הנוכחיים,
ולשמור כוונה לעולם לא לעשות
שום דבר בניגוד לדהרמה.
כל עוד תמצא שאינך מסוגל
לפתח מצב זה של התודעה,

תמצא שהדרך לכל חלק וחלק
של הלימוד – חסומה.

דולֶפָה אמר פעם:

חייב אתה, בהמשך דרכך,
לתרגל על מנת שתצליח לצבור
את האנרגיה של כל המעשים הטובים,
ולטהר עצמך מכל מכשולים.
חייב אתה גם להרבות בתחינה
למלאכים, וללאמה שלך.
אזי, אם תשים את כל יהבך
בהגייה על זו הגישה, ואם בה תתמקד,
הרי שתוכל להשיגה.
לכל הדברים שנוצרו מסיבות
יש טבע בסיסי לעולם להשתנות,
ותמצא שיכול אתה לפתח
סוג מסוים של גישות,
שאולי האמנת כבלתי אפשרי
אפילו במאה שנים.

כמו כן מסופר שכאשר בא תלמיד ושאל את קמווה האם יוכל לעבור לנושא הבא, היה הוא עונה "המשך לתרגל בנושא הישן". כששאל: האם אוכל לסיים את הישן, היה הוא אומר: "אין סיום לישן". כך שאם יש ביכולתך, עשה את המדיטציה כפי שתיארתי לך. ואם תמצא שאתה מתקשה, נסה לשמור בתודעתך, ככל שתוכל, את תשעת הנימוקים לשילוש העקרונות, על פי יכולתך.

שוב ושוב מדוט על מותך, עד שתשיג סלידה גמורה מכל מעשי העולם; עד שתוכל לראותם כמו תכשיטים יפים אשר מוצעים לאדם הנגרר אל גרדום התלייה.

הנושאים של כיצד לשרת את המדריך הרוחני, ההזדמנות הרוחנית והפנאי שבחיים אלו שכאן, והארעיות של קיומנו – כל אלו מצויים בדבור הנשגב, בלימוד של הבודהה, ובביאורים אודותיו. יחייב אתה להבין שאלו הן הנחיות שיש ליישמן בכל נקודה שבה הן קורות, ועל כן עליך לפעול לאורן בכל צעד ושעל.

אם כך תעשה, תהיה מסוגל לקלוט את כוונתם האמיתית של כל הבודהות המנצחים בקלות מרובה. ועצה זו יש ליישם גם לכל חלק אחר של הטקסט.

וזה מביא אותנו לחלוקה העיקרית השנייה, שהיא ההגייה על אשר יקרה לנו בחיים הבאים. זה כרוך בחשיבה על האושר היחסי והסבל בעולמות הגבוהים וגם בנמוכים.

כיצד ינהג המתרגל הבודהיסטי כאשר אדם נוטה למוות

באביב של 1991, פנה מנהלו של בית חולים אמריקאי, שטיפל לעיתים קרובות בחולים טיבטים ומונגולים, וביקש עצה לגבי צעדים מיוחדים שיש לנקוט עם מותם של מתרגלים בודהיסטיים. קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, שנתמנה ע"י הוד קדושתו הדלאי למה ה-14 בתקופה זו לראש מנזר סרה מי, אחד מהמנזרים הגדולים בעולם, ייעץ את ההליכים הכתובים להלן.

כיצד אמורים בני משפחה, חברים, וצוות בית החולים לנהוג עם מותו של אדם שאמונתו על פי התורה הבודהיסטית?

במהלך מותו של אדם, חשוב במיוחד שלא להרגיזו או להפריע את מנוחת נפשו בשום צורה שהיא. משפחה, ידידים, וצוות, צריכים להשתדל ולהימנע מהתרגשות ליד מיטתו, עליהם לדבר ברכות, בטונים מאופקים. בזמן זה רצוי במיוחד לדבר על נושאים דתיים, על פי אמונתו של הנוטה למוות.

אם האדם הנוטה למוות הינו בודהיסט, צריכים הנוכחים לנסות ולדבר על נושאים כגון הבודהה, מורים גדולים ומדריכים רוחניים, חמלה, אהבה, השאיפה להגיע להארה למען כל הבריאה, ובפרט העובדה שהבודהה עצמו הינו מקום בו אדם יכול לקחת מקלט אולטימטיבי שלא יכזיב לעולם.

הסיבה לדבר על נושאים אלו היא שרגעי המחשבה האחרונים בחיים אלו חשובים במיוחד בקביעה של מה שיקרה לאדם בעתידו. מחשבות אלו מפעילות זרעים מסוימים בתודעתו של האדם אשר יקבעו לאן ימשיך. לכן חשוב במיוחד שמחשבות אלו תהיינה טהורות כמידת האפשר. חשוב שלא תהיינה מחשבות רעות, או רגשות עכורים.

תהליך המוות דומה מאוד למה שחווה מתרגל ברמה מאוד מתקדמת כשהוא נכנס למדיטציה. התודעה נכנסת יותר ויותר עמוק, ונכנסת למצב תודעה מעודן ביותר. הוא נע אל תוך תא נפשי זעיר הממוקם באזור הלב ושהוא חלק מהערוץ המרכזי העובר מטה דרך מרכז הגוף.

גם לאחר שפסקה הנשימה, ולמראית עין כל הופעתו החיצונית של האדם קרה וחסרת חיים לחלוטין, מצב זה של תודעה מעודנת עדיין נוכח בגוף, בתוך אותו תא. אצל אנשים מסוימים מצב זה יכול להימשך אפילו עד עשרה ימים, אם כי שבעה ימים הינו מצב אופייני יותר. הדרך בה יוצאת תודעתו של אדם ממצב עמוק, מעודן זה הינה נקודה קריטית בהליך המוות.

אם לא נפריע, תצא התודעה ממצב מעודן זה מעצמה, וזהו למעשה המוות האמיתי. אך אם אנו נוגעים או מניעים את הגוף במפתיע, אנו יכולים להעיר את התודעה ממצבה העמוק. התודעה תעזוב את הגוף מהמקום שנגענו בו: אם נגענו בחלקים התחתונים של הגוף, רגליים או כפות רגליים, התודעה תעזוב משם וברוב המקרים זה יוליך את האדם להיוולד בגהנום או באחד מהעולמות התחתונים האחרים. אם כבר נוגעים, עדיף לעשות זאת באחד מהחלקים העליונים של הגוף, שכן זה מאפשר לרוב האנשים להיוולד באחד מהעולמות העליונים. המקום הטוב ביותר שבו אנו יכולים לגעת הוא מרכז הקודקוד.

עם זאת חשוב להדגיש שצריך להימנע מכל מגע שהוא. זה מכיוון שלהפריע לתודעה במצבה המעודן הרי זה למעשה כמו להביא אותה לנקודת המוות – נגיעה בגוף גורמת לתודעה לעזוב את הגוף סופית, וזה כמו להרוג אותו. לכן עלינו להיות זהירים במיוחד ולהניח לאדם הגוסס עד שהתודעה מסיימת את שהותה במצבה המעודן ועוזבת את הגוף בעצמה.

כיצד אנו יודעים מתי התודעה עזבה את הגוף מעצמה? אלו סימנים יופיעו?

ברגע שפג המצב המדיטטיבי העמוק של התודעה, מופרשים נוזלים מסוימים מהנחיריים ומהחלקים התחתונים בגוף. אל לנו לבלבל הפרשות אלו עם הפרשת שתן בהליך המוות הגס יותר; הנוזלים שאנו מתייחסים אליהם כאן ידועים בתור החומרים ה"אדומים" וה"לבנים", אשר קשורים בתהליך ההפריה הפיזי.

לאחר שנוזלים אלו משוחררים, האדם למעשה מת, וניתן לגעת בגופו. אצל אנשים מסוימים השלב המעודן יכול להתארך במידה נכרת, ובמקרים אלו ניתן לדבר אל האדם בשקט וברגיעה, ולבקשו פעמיים שלוש לצאת ממצב זה. אז ישוחררו הנוזלים וניתן לגעת בגוף.

האם זה בסדר לאחר המוות לשים את הגופה בקירור?

זהו מעשה מסוכן ביותר. אם התודעה עדיין במצבה המעודן, היא תבחין בקור ותפתח שאיפה חזקה לחום. זה יכול להביא את הנפטר להיוולד באחד מן הגהנומים החמים. עדיף לחכות לפחות 24 שעות לאחר המוות לפני קירור הגופה, עדיף ביותר אם ניתן לחכות אף יותר. אם זה אינו אפשרי, חשוב לנסות ולבקש מהאדם בעדינות לצאת ממצב מדיטטיבי זה, באופן שתואר למעלה.

האם זה נכון למתרגל בודהיסטי לתרום איברים מגופו לאחר המוות?

זהו מעשה מאד טוב אם אדם יכול לבצע מעשה צדקה סופי זה עם גופו. זה צריך להיעשות מתוך רצון אמיתי לתת ולא מתוך איזשהו מניע של רווח חומרי.

מהי עמדת הבודהיזם ביחס להריגה מתוך רחמים, או סיום חייו של מישהו על מנת למנוע ממנו סבל נוסף שלא ניתן להקלה?

יהיה זה מעשה שגוי ביותר להפסיק מכשור התומך בחיים, או כל פעולה מעין זו - כל מעשה שיגרום להפסקת חיי אדם, אפילו אם הוא במצב של "מוות מוחי" אך עדיין נושם בעזרת מכשיר הנשמה או כדומה.

מהי עמדת הבודהיזם לגבי הפלה יזומה?

הפלה שכזו היא לחלוטין שגויה. זהו רצח. למעשה זוהי צורה בוטה במיוחד של רצח, היות וברוב מקרי הרצח, הקורבן יכול לנסות להלחם ולהגן על עצמו, בעוד שכשמדובר בהפלה, הקורבן הוא קטן וחסר ישע ואינו יכול להגן על עצמו.

מהי העמדה הבודהיסטית לגבי אמצעי מניעה?

אמצעי מניעה אינם מהווים הריגה, היות וטרם התרחשה הפרייה, אלא שזה מונע מיצור להשיג לידה גבוהה יותר, חיים יקרים של אדם.

האם קיימת דרך כלשהי לעזור לאדם לאחר מותו?

בחיינו אנו עושים מעשים רעים רבים מאוד, הם נשארים עמנו כמו אבנים שחורות קטנות. כמו כן עשינו מעט מאוד מעשים טובים, במתכוון או באופן מקרי לחלוטין, ואלו כמו אבנים לבנות קטנות. יחד עם זאת, באמצעות כוחן של תפילותינו ובעזרת הברכה של חסדם של "שלושת היהלומים" של הבודהיזם – לאמור, הבודהה, התובנות הגבוהות של הבודהיזם, והאנשים שזכו בהן – זה אפשרי שבנקודה קריטית בהליך המוות,

או בתקופת "הביניים" שלפני החיים הבאים, נוכל לעורר ולהפעיל את כוחן של האבנים הלבנות, או המעשים הטובים הבודדים, במקום כוחן של האבנים הרבות השחורות. ניתן לדמות זאת קצת כמו זכייה בהגרלה.

אלו תפילות מיוחדות או טכסים ניתן לעשות על מנת לעזור למת?

לאחר מותו של אדם, התודעה נכנסת למצב הנקרא "ברדו" או מצב ביניים. במשך תקופה זו הוא מחפש את הלידה הבאה שלו. יצור "ביניים" זה לא יחיה יותר משבעה ימים, למרות שהוא עצמו יכול למות ולחזור להיות יצור במצב ביניים – וזאת לכל היותר שבע פעמים, או סה"כ של 49 יום לפני הלידה הבאה.

היות ומצב הביניים אינו יכול להימשך יותר מ-49 יום, בד"כ עורכים טכס ביום הארבעים ותשעה לאחר מות האדם (לחישוב התפילות לוקחים את יום המוות כיום הראשון בספירה). אנו מאמינים שטכס זה, אשר ידוע כ"ג'אנג צ'וק" או "הטכס לטיהור מעשים רעים", יכול למעשה לעזור לאדם המת להיוולד באחד העולמות העליונים.

במהלך טכס זה מניחים מספר חתיכות בד מבגדיו של המנוח. ליצור הברדו, האדם לאחר מותו ולפני לידתו הבאה, יש גוף פיזי מאוד מעודן, ובמשך "מצב ביניים" זה הוא מפגין יכולות יוצאות דופן כמו למשל יכולת לעבור דרך קירות. הוא מודע לאירועים פיזיים חיצוניים ויכול להיות נוכח בטכסים, כשהוא נמשך לחפציו.

אפילו אם אינו מבין את השפה בה נערך הטכס, זה עדיין מועיל עבורו. זה כך משום שכוחו של הטכס נובע ממה שאנו קוראים "השלושה שאינם מכזיבים". הראשון ביניהם הוא ברכתם של שלושת היהלומים שהוזכרו קודם. השני הינו כוחה של הריקות, או האמת בעובדה שדבר אינו קיים מטבעו הוא. השלישי הינו הכוונה הטהורה ונטולת האנוכיות בליבם של המקיימים את הטכס לעזור למנוח.

אפילו אם המנוח כבר עבר לגלגולו החדש בהגיע היום ה-49, התפילות תועלנה לו בלידתו החדשה. מסיבה זו, נוהגים לערוך טכס טיהור מוקדם יותר, ביום השביעי לאחר המוות (שוב, סופרים את יום המוות כיום הראשון בספירה). גם כאן משתמשים בבגדי המנוח וקוראים את "ג'אנג צ'וק" בד"כ עם סדרה של שבע תפילות נוספות הידועות בשם "מון-לאם דה-גו" או כל "מון-לאם" מתאים אחר.

האם קיימות תפילות שהן מועילות במיוחד אם יוקראו בשעה שהאדם גוסס?

אם האדם הגוסס עבר חניכה מתאימה, יהיה זה טוב במיוחד להקריא לו, ברוגע ובבהירות את טכס ה"דאק-קיה" מתוך הלימוד הסודי. גם ה"טון-דרוק" או תפילת ששת השלבים הסודית מאד טובה. אלו הם מנהגים טובים מאוד עבור האדם בהליך המוות, היות והתפילות וההדמיות מוטבעות לתוכו, כיוון שהוא דקלם ותרגל אותן בעבר באופן קבוע לאורך חייו. התפילות יעילות אפילו אם בנקודה זו אין הוא יכול לשמוע בברור או להבין את הנאמר.

אם האמור לעיל אינו חל, ניתן להקריא כל תפילת "מון-לאם" שהיא ליד האדם הגוסס. גם טוב לדקלם את מנטרת: "אום מאני פאדמה הום", המוכרת כמעט לכל בודהיסט בקהילה.

איזה טכס לוויה ראוי לערוך לבודהיסט?

אין זה מאד משנה אם שורפים את הגופה או שקוברים. קיימת מסורת שאין לשרוף גופת אדם שהיה חולה במחלה מידבקת, היות ומאמינים שהעשן עלול להיות מזיק ליצורים אחרים; במקרה כזה קבורה עדיפה. באופן כללי כשקוברים באדמה אנו משתמשים בשטח שיכול לשמש יצורים חיים אחרים. כמו כן אנו מאמינים בקיומן של רוחות מסוימות שאיננו יכולים לראותם, המסוגלות לאכול מבשרו של המת. חלקן נהיות חולות מבשר אדם, ולכן שוב שריפת הגופה הינה עדיפה.

בארצות מסוימות התפתחה מסורת של עריכת מסיבות הכוללות משקאות חריפים לאחר ההלוויה. לורד בודהה במפורש אסר את השימוש באלכוהול או בסמים למי שהם בודהיסטים, לכן בודהיסטים צריכים להימנע מזה.

מה לעשות עם חפציו של המנוח?

כמובן, יש למלא את משאלת המנוח כפי שביקש לפני מותו.

"החלפה": הדבר הטוב ביותר לעשותו אם אתה עומד למות היום

קטעים נבחרים מתוך פרק 8 על מדיטציה, מספרו הנודע של מסטר שנטידווה (בערך שנת 800 לספירה),
המדריך לחיי לוחם הרוח

85

מותש מעונשה של תשוקה,
מצא הנאה בבדידות;
פנוי מכל נגע ומכל מריבה,
מצא שלוה בחיקו של היער.

86

ברי המזל שרויים בהגייה כיצד להיטיב
לזולת, בקרירות אור ירח וניחוח אלגום,⁹
שוהים בהיכלות מרחבי הצוקים,
בשלוות הדממה של היער ובמשב רוח קל.

87

בבית נטוש, לרגליו של העץ, במערה,
ככל שירצו ישהו כחפצם,
פנויים מדאגות, בדבר לא תלויים,
כלי עינוי של בעלות והגנה על דברים.

89

חשוב נא על אלו ועל דומיהם,
הרהר במעלות של בדידות.
הרגע לחלוטין מחשבה בטלה,
והגה בשאיפה להארה.

90

בתחילה השקע מאמץ בהגייה
על השוויון שבינך לבין רעך.
ועת אושרו וכאבו ישוו לשלך –
אז גם לו ולך תשווה דאגתך.

91

ידיים וחלקים מרובים לגופי,
ובכל זאת לו אדאג כגוף יחידי;
כשלי הוא אושרם וסבלם של ברואים;
בה במידה, כאחד, הם באושר רוצים.

92

ושמא תאמר: "הכאב שיש לי
לגופו של אחר לא מכאיב!"
אלא שכאבך קשה הוא מנשוא
רק משום שנאחז אתה ב"אני"!

93

כך גם, למרות שכאב הזולת
בך אינו בא ופוגע, בכל זאת
כאב הוא, וקשה לשאתו,
בשל אותה אחיזה ב"עצמי".

94

עלי להפסיק כאבו של אחר
משום שכאב הוא, דומה לכאבי!
עלי לעמול לעזרת האחר
משום שהוא חי, בדיוק כמו גופי!

95

מאחר שאני וגם זולתי
בה במידה בכל אושר רוצים,
מה הבדל יש בינו לביני?
מדוע אעמול אך ורק לאושרי?

96

מאחר שאני וגם זולתי
בה במידה שום כאב לא רוצים,
מה הבדל יש בינה לביני?
מדוע אגן אך ורק על עצמי?

5 הקץ למוות

קטעים נבחרים מתוך ספרו הנודע של מסטר שניידווה, המדריך לחיי לוחם הרוח

פרק 1

10

שמור היטב בלבך את זו המכונה "השאיפה להארה".
כתמיסה של קסמים נעלה, שהופכת הכול לזהב,
תהפוך היא גוף זה שנטלת, גוף שטיבו זוהמה,
אל גופו הנשגב של הבודהה, אשר לשוויו אין דוגמה.

פרק 3

28

השאיפה כמוה כנקטר נשגב
המחסל את המוות בלב היצורים.
כאוצר שלעולם איננו נדלה
גם כל סוג של מחסור בכוחה לחסל.

29

היא גם תפעל כתרופה נשגבה
לחסל כל מחלה שיש ליצורים;
וכעץ המשמש כנווה להולכים
העייפים מנדודם בדרכי החיים.

30

מהווה היא גם גשר המאפשר ליצורים
להימלט ממגוון העולמות הסובלים.
כמותה כירח העולה בתודעתם,
וממנה מסלק הרגשות המענים.

31

כשמש גדולה היא מסירה את אחרון
הצעפים של בורות מלב היצורים,
ותפיק התמצית, כמו החמאה,
המזוקקת מחלבה של דהרמה קדושה.

כוס הנוזלים

מתוך החיבור הנודע **הכניסה לדרך האמצע** של מסטר צ'נדרקירטי, בערך משנת 650 לספירה

כאן ננתח את הקביעה האומרת: "... כך גם התודעה של רוח תאבה, הרואה זרם של מים בתור מוגלה." וניתן להתחיל עם השאלה הבאה:

הבה ניקח את האובייקטים של מצבי התודעה הבאים: המודעות הקשורה לראייה של אדם שיש לו איזה מין הפרעה בעין, ואשר בשבילו קערת חרסינה נקייה ולבנה נראית כאילו איזה שער נפל לתוכה; וכן את אותו הסוג של מדיטציה שבו אתה מדמה שלדים – כאשר אתה מדמיין שכל פני האדמה מכוסים בשלדים של גויות. האם כל העצמים הללו הם שקולים לגמרי מבחינת היותם קיימים או בלתי קיימים?

כתשובתנו נציג תחילה קטע שהוא רלוונטי, ואחר כך נסביר אותו. והרי הראשון מבין אלו. הטקסט הנקרא **תקציר של הדרך הגדולה**¹⁰ אומר:

במידה שלרוחות התאבות, לבעלי החיים,
לבני האדם וכן לאלים, איש איש על פי עולמו,
ישנן תפיסות שונות של אותו הדבר עצמו,
נאמר שאין לדבר זה כל ממשות.

אסובהוה, בעל הבית¹¹ המכובד שהיו לו נדרי חיים¹², הסביר קטע זה. מילותיו כוללות את הדברים הבאים:

כשעה שהם מביטים בסבר יחיד, בזרם של מיים, כל אחד מהם רואה את אשר כופה עליו הקרמה שמבשילה עבורו. הרוח התאבה רואה נהר צלא דם ומוגלה, וכו'.

החיה וכו', מאידך, רואה באותם המים מקום לשכון בו, ועושה שם את ביתה.

בני אדם מביטים באותו הדבר ותופסים אותו כמים – מתוקים, צלולים וקרירים. הם שותים מהם, רוחצים את עצמם בתוכם, ושוחים בהם.

אותם יצורי העונג (אלים) השקועים במדיטציה עמוקה, ברמה שאנו קוראים לה "העולם של מרחב לא מוגבל" רואים את המים כמרחב ריק, שכן יכולתם להמשיג חומר פיזי נמוגה לחלוטין.

¹⁰ טקסט של מאסטר אסנה

¹¹ זהו כינוי למי שאיננו נזיר

¹² אחת הצורות של נדרי הפרטימוקשה שנוטלים על עצמם מי שאינם נזירים.