

המרוץ נגד שר המוות

על פי פאבונגקה רינפוצ'ה

מבוסס בלימוד של לאמה ארט אנגל

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

... והם יושבים במערה הקפואה בטיבט, וקר שמה, והם יושבים שבוע, שבועיים, חודש, חודשיים, והתלמיד קר לו. התלמיד בא ללאמה ואומר "אני חושב שהבריאות שלי נפגעת מהקור הזה, אולי נלך לאיזה מקום שיהיה קצת יותר נעים". אומר לו הלאמה "יהיה לך הרבה זמן אחר-כך,¹ עכשיו זה הזמן לתרגל".

כי הוא מבין ששר המוות רץ, שאנחנו במרוץ עם שר המוות. המטרה כאן זה להמחיש לנו, לעשות את זה אמיתי ומוחשי שאנחנו במרוץ עם שר המוות. זה הפחד הבריא שאני רוצה שתקלטו מהסדנה הזאת, חוץ מדברים אחרים. לא את הפאניקה מהמוות עצמו אלא את התחושה שאנחנו במרוץ עם הזמן, כי יש הרבה להספיק.

(מנדלה)

(מקלט)

פאבונגקה רינפוצ'ה

אז ההרצאה הזאת ניתנה על-ידי המורה שלי, לאמה ארט, בניו-ג'רסי. היא על אותם נושאים שדנו בהם, אז אתם תשמעו קצת כפילות, והיא מבוססת על כתב של פאבונגקה רינפוצ'ה - מין מדיטציה שהוא כתב. זה צילום של כתב המקור, זה טיבטית, זה חרוט, ומאוד קשה לקרוא. בכל אופן מה שאתם תקבלו זה פחות או יותר מילה במילה של מה שיש כאן.

כאמור פאבונגקה רינפוצ'ה חי במאה העשרים. הוא נפטר בשנת 1941. הוא היה כזה מורה דגול ומפורסם בטיבט ותלמידיו הנאמנים, שאהבו אותו עד אין קץ, אספו את כתביו.

יש דברים שלא נכנסו לכתבים האלה, ואני חושבת שזה אחד מהם. וארט וגשה מייקל עסוקים ב ☺ להציל את דבריו של פאבונגקה רינפוצ'ה, בגלל הערך העצום של הטיצ'ינג שלו, ומכיוון ששניהם היו תלמידים מאוד נאמנים לקן-רינפוצ'ה, וקן-רינפוצ'ה היה תלמיד של טריג'נג רינפוצ'ה שהיה תלמיד של פאבונגקה רינפוצ'ה. ואני חושבת שפעם סיפרתי לכם שטריג'נג רינפוצ'ה אמר לקן-רינפוצ'ה לדאוג שהספר של פאבונגקה רינפוצ'ה, "מתנת השחרור", יצא לאור באנגלית, וארט הקדיש לזה עשר שנים מחייו, כי קן-רינפוצ'ה אמר לו, וקן-רינפוצ'ה הלך ללמוד אנגלית בשביל זה, כדי למלא את הוראת הלאמה.

מדוע חשוב למדוט על מוות

אז הנושא שלנו הוא: מדיטציה, או יותר נכון, הרהור, בחינה, של למה חשוב למדוט על המוות. זה הנושא שלו - למה חשוב למדוט על המוות?

מיהו טיפוש?

הוא מתחיל בזה שהוא אומר: אל תהיה טיפוש. אל תתעלם מהעובדה שאתה לא בן-אלמוות.

¹ כלומר - בקבר.

אנאנדה ואחיו רפה השכל

ומובא שם סיפור על אחד משישה עשר הארהטים. יש הרבה סיפורים במסורת הבודהיסטית, וזה עוד הרבה לפני הטיבטים, זה מתקופת הבודהה, על מישהו שהפך לארהט במהלך תרגול. ארהט זה מי שהגיע לגירוונה. יש רשימה של שישה עשר ארהטים, ולפעמים עושים תפילות לשישה עשר הארהטים וזה מביא הרבה ברכה. אז מדובר פה על אחד מהם שכשהוא נולד הוא נולד רפה שכל. ואחיו שהיה מבריק, היה לו שכל טוב, הצטרף לסנגחה של הבודהה, היה מקבוצת הנזירים שבה היה הבודהה, בעוד שזה היה איטי. האח הצעיר הרפה שכל, הבודהה מינה את אחיו הבכור ממנו, שהיה מבריק, להיות מורה שלו. אבל הוא הגיע למצב שהוא לא יכול היה לעזור לו יותר, כי הבחור לא יכול היה ללמוד. אז הוא ראה שהוא לא יכול לתרום לו יותר והוא חשב שצריך שהוא יעזוב, שהוא לא עומד בקריטריונים, ואז הוא אומר לו: "תלך, אנחנו כבר לא יכולים לעזור לך". והבודהה יושב בפנים ושומע את העניין הזה - קורא לאח הגדול,

והוא אומר לו: "למה שלחת אותנו?"

הוא אומר: "אה, אי אפשר לקדם אותנו, הוא לא לומד שום דבר"

הוא אומר: "תקרא לו חורה!"

והבודהה קורא לבחור המסכן, המטומטם, ואומר לו: אתה תטא כל יום את הרצפה של ה-
Temple. כל יום תטא את הרצפה וכשאתה הולך שמאלה אתה אומר *Tsok tsak* וכשאתה הולך ימינה אתה אומר *Drip jang*.

תגידו

ཚོགས་བསམ།

Tsok tsak

འཇུག་པ།

Drip jang

Tsok tsak ו-*Drip jang*.

Tsok tsak זה לאסוף את המצבור.

ו-*Drip jang* זה לטהר את המכשולים.

זאת אומרת: רק שני דברים ומגיעים להארה. רק שני דברים! *Tsok tsak* לאסוף את כל החסד, ו-*Drip jang* זה לטהר את כל המכשולים. זה הכל. וזה ככה, זה לא שקר. וככה הוא עשה ככה ככה ו...
מהקהל: כל יום הוא עשה?

המורה: כל יום הרבה פעמים.

ובזכות האהבה שלו והמסירות שלו ללאמה, הלב הלך ונפתח, והחזכמה עברה, והוא הפך בסופו של דבר לארהט. ורק ככה עוברת החזכמה.

והנה אומר לנו פאבונגקה רינפוצ'ה - זה שחושב שהוא יודע בשעה שהוא לא יודע, זה הטיפש האמיתי. אז הוא באמת טיפש, ולזה קוראים בטיבטית

ལེན་པ།

Lenba

תגידו *Lenba* = טיפש.

ועוד דוגמא הוא נותן - מי זה באמת טיפש?

1. זאת אומרת, אחד זה מי שחושב שהוא יודע בשעה שהוא לא יודע.
2. והדוגמא השנייה שהוא נותן זה מי שאחוז בחיים האלה. ולזה הוא קורא אדם שהוא לא בוגר וילדותי. זה מקובל בספרות הבודהיסטית בכלל, כולנו שמה תינוקות.

ཇིཔེ་ཙེམོ་

Chihey Tsemo

אמרו, **Chihey Tsemo** זה [משחק של] ילד שלא התבגר.

אז אומר לנו פאבונגקה רינפוצ'ה,

אם אנחנו מרשים לעצמנו להמשיך ולהיות אחוזים בדברים של העולם הזה, אנחנו עושים ככה בהתמדה, המוות יבוא בצורה מאוד מאיימת וקשה. ובזמן שאנחנו הכי פחות מצפים לו.

ואם אנחנו עדיין אחוזים כל-כך בעולם הזה,

כשיבוא המוות נהיה מאוד נסערים ומופתעים ומיואשים,

הוא אומר, כי אנחנו נמשיך לחיות מתוך תחושה שאנחנו עוד לא בשביל למות, זה עוד לא הולך לקרות לנו, ואז כשזה יבוא נזדעק לנו – מה פתאום!?

הסחת הדעת

ותמיד יהיה עוד משהו שיסיח את דעתנו, כי ככה זה סמסרה.

סמסרה מייצרת תמיד עוד משהו שיסיח את דעתנו. ואם אנחנו רוצים להקדיש את עצמנו לדהרמה, באיזשהו שלב חייבים לעצור את זה.

מה אנחנו צריכים לעצור? את ההתמסרות למה שבא, את ההיאחזות במה שבא, את הנהייה אחרי מה שבא, מכיוון שאחרת אנחנו נשקע בתוך מה שבא. ואז, הוא אומר, אם לפתע פתאום יבוא שר המוות ויודיע לך: "הנה הגיע זמנך", ואז תרגיש חרטה, הוא אומר. והוא אומר: אתה צריך לנסות להימנע מזה.

הוא מתאר מצב שיש אנשים שאומרים: "קודם אני אגמור את זה ואז אני אתרגל דהרמה". יש להם עניין בדהרמה אבל יש גם איזה עצלות. קוראים לזה בספרות "עצלות" - הדחיינות הזאת. "קודם אני אגמור את זה, ואז אני אעשה דהרמה". זה מכשול שבא כתוצאה מהאי הבנה של הדחיפות; שאין את המודעות שהמוות יכול לבוא בכל רגע, [ש] זה מה שפותר את הבעיה הזאת.

הוא אומר: אתה יכול למות תוך כדי שאתה אוכל ושותה, נכון? מעט, מעט אנשים יודעים מתי המוות יבוא אליהם.

לרוב האנשים המוות בא במפתיע והכול נשאר לא גמור. יש תחושה של 'עוד רגע, עוד רגע, לא סיימתי אני צריך עוד רגע'.

רוב האנשים אין להם מושג, עד לרגע האחרון.

אבא שלי שנפטר, בשמונה בערב אחותי הייתה אצלו בבית חולים והוא אמר לה: "דבורה תבוא בשבע בבוקר ותוציא אותי מכאן." בשתיים בלילה הוא מת. לא היה לו מושג בשמונה בערב שהוא הולך למות בשתיים בלילה.

המודעות למוות

והוא מתאר, בתמונות מאוד גרפיות, איך אתה שוכב לך על המזרון שלך, והוא אומר, "תהיה פעם אחרונה שתשכב על המזרון הזה, תצנח עליו כמו איזה גזע עץ שנפל ולא מסוגל יותר אפילו להסתובב מצד לצד, או להתלבש או לגעת בידים שלך שמסביב".

והוא אומר, אתה חייב כרגע להגות ולדמיין את המצב ההיפותטי ההוא שבו יבוא חורבן; ואתה צריך, הוא אומר, לדמיין שזה קורה עכשיו.

וכשאתה מתלבש, הוא אומר, תחשוב "רק היום אני עוד זוכה להתלבש". הוא נותן לנו איך לעשות את המדיטציה של המודעות של המוות, הוא אומר, "עכשיו אני מתלבשת אולי זה פעם אחרונה שאני מתלבשת כי מי יודע אולי בערב אני אמות."

ואז הוא מתאר איך בזמן המוות הגוף מתקשה, כמו אבן, הוא אומר, מאוד נוקשה, וכשהמיינד עוזב סופסוף את הגוף, היצור בארדו יכול לראות את הגופה שלו ששמה, והוא כבר לא מחובר אליה. הוא אומר, תנסה לדמיין את הזמן הזה שאתה מסתכל ורואה את הגוף שלך מוטל שמה, ורואה את כל הקרובים והידידים בוכים סביב הגוף שלך.

הוא אומר: לפני זה יהיה פעם אחרונה שאתה מדבר. הוא אומר, בכל פעם שאתה מדבר, תחשוב: "אולי זה פעם אחרונה שאני מדבר". והסיכוי, הוא אומר, שהמילים האחרונות שתגיד לא יהיו שמחות, שזה יהיה מילים של חרטה או של כאב, ויבוא הרגע שבאמת תגיד את המילים האחרונות, ויהיה לך עוד משהו להגיד אבל הלשון לא תציית לך ולא תוכל יותר להגיד.

סיפרתי לכם שכשהאלמנט של המים נמוג יש יובש והלשון מתנפחת ואתה לא יכול לדבר יותר. ואתה רוצה להעביר להם, לאלה שסביבך, משהו ואתה לא מסוגל. אתה עוד חי, אבל אתה לא יכול לדבר יותר.

הכאב של המוות

והוא מתאר מה שעושים אצל הטיבטים; הטיבטים כשאדם גוסס יש להם כדורי ברכה כאלה, כדורים שמכילים חומרים שהלאמות ברכו. זה נקרא *Rilbu, Dutsi pill* בטיבטית. זה כאלה כדורים קטנים שלפעמים משתמשים בהם בטקסים. אז הם שמים אחד כזה בפה של האדם הגוסס, אבל הוא כבר לא יכול לאכול את זה או ללעוס את זה.

וכל הידידים והמשפחה מקיפים את האדם הגוסס, והוא אומר, בשביל רוב האנשים המוות הוא מאוד קשה והם אוהבים אותך וכואב להם והם בוכים - וזה משהו שלא צריך לעשות, דרך אגב, סביב מיטת הנפטר; לא צריך לבכות סביב מיטת הנפטר ולא להתרגש שמה בכלל, צריך להיות שלווים ורגועים ולא להפריע להם בתהליך שהם עוברים.

והוא אומר, אז מגיע הרגע של הפרידה הסופית שמלווה בהזיות מאוד מפחידות. יש הזיה של כמו גלים שסוחפים אתכם, מועכים אתכם אל החוף, גלי ענק, שזורקים אותנו אל החוף, שחותכים את החיות שלנו, וזה **הכאב של המוות**. קוראים לזה *Ne chu*, והוא מוסיף **Drakpo**.

འཇམ་གཅིན་གྲགས་པོ་ལྷོ་

ne chu drakpo

אמרו **Nechu Drakpo**.

Ne - Nechu - כאן זה במובן של נקודה קריטית. אנחנו משתמשים בזה גם ביוגה בנקודות קריטיות, עושים תרגילים שמכוונים לנקודות קריטיות בגוף, והם כמו ב-*martial arts* - ג'ודו [וכדומה], שאתה לומד ללחוץ על נקודה קריטית להכניע את ה[אויב] - נקודות עיקריות, חיוניות.

אז פה זה ה-**Ne**, וה-**Chu** זה לחתוך.

אז פה זה כאילו לגדוע את החיוניות, אז ה-**Nechu** - ביחד זה מילה לכאב של המוות.

ו-**Drakpo** זה מאוד חזק, בעוצמה גדולה.

འགྲོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་

so ka

(תגידו So ka) ו-So ka זה מאוד קשה לשאתו, הוא - איום ונורא.

ואין שום דבר שאתה יכול לעשות במצב הזה. אי אפשר לעזור לך. אין רופא שיכול לעזור לך במצב הזה. אין תרופה שאפשר להציע לך במצב הזה. אתה רק צריך לעבור דרך הכאב הזה, וזה קורה אחרי שאין כבר שום סימני חיים, אנשים סביבך לא יודעים מה עובר עליך, כי הגופה דוממת.

אז הוא אומר עכשיו, כשאתה עוד חי, כשאתה עוד בריא, עכשיו, הוא אומר, תדמיין לך את הנסיכות של מותך כשזה יקרה, כאמצעי למנוע את המצב הבלתי רצוי.

על מה לחשוב בזמן המוות?

הוא אומר, **בשעה שאתה גוסס מגיע זמן שהנשימה נהיית מחרחרת ובסוף פוסקת ועדיין התודעה מתפקדת, היא עדיין בגוף.** וזה הזמן שכל היסודות הפנימיים מתמוססים בזה אחר זה. **בזמן הזה מאוד חשוב לפתח מחשבה של חסד, שרוצה לעזור לזולת, מחשבה של חמלה.**

אותו אדם שמתחיל לחוות את הכאב הזה, בשביל האחרים הוא כבר נראה מת אבל עדיין התודעה בגוף. הוא עדיין יכול לחשוב, אבל כבר בהזייה. הוא שומע אבל הוא לא יכול לעשות עם זה הרבה, כי המיינד כבר בהזיות, הוא כבר לא שפוי. הוא שומע ואפשר לעזור לו, אם זה אדם שהיה מתרגל, למשל, אז אפשר להזכיר לו את התרגול שלו, וזה טוב.

אבל זאת עצה עכשיו לנו **כשתגיע שעתנו** –

- **לחשוב על הלאמה** זה נפלא
- **לחשוב על המסירות ללאמה**, מה שקוראים "גורו יוגה", יש תרגול שנקרא "גורו יוגה"², או Lamey Neljor בטיבטית, שזה תרגול של התמסרות ללאמה
- או את **התפילה של המקלט** כמו שאנחנו אומרים "עד בוא הארתי אשים מבטחי...", ואם אמרתם אותה כל יום שלוש פעמים בבוקר ושלוש פעמים בערב אז אתם זוכרים אותה, ואז היא כבר מתנגנת לה לבד, אני שמח את הראש על הכרית [1] אז המילים עוברות בעצמן, כי אני כבר כל-כך מורגלת להגיד אותן.

וזה מאוד חשוב לעשות את זה ברגע האחרון, לפני שהכול מחשיך, כי יגיע רגע שהכול יחשיך וכבר לא תוכלו לחשוב בכלל. אז שהמחשבה האחרונה תהיה מחשבת חסד או מחשבה של טונג-לן.

קרובים וידידים לא יוכלו לעזור

והידידים סביבך, ואולי הלאמה על-ידך, ולהם יש המון חמלה כלפיך, אבל, אומר לנו פאבונקה רינפוצ'ה: רוב האנשים לא עשו את המדיטציה על המוות והם מגיעים לרגע הזה עם הרבה ייאוש בלב ועם הרבה פחד בלב ופאניקה בלב ואז לא משנה כמה הם ינסו לעזור לך - לא משנה אם מנסים ללחוץ לך באוזן דברים - רוב הסיכויים שזה לא יעזור באותו זמן. כי אתה לא מסוגל להשתמש בזה באותו רגע.

מה צריכים לעשות האחרים, אומר פאבונקה, שמקיפים את המת בזמן שהוא מת? בזמן הגסיסה החברים והידידים וכך הלאה, הוא אומר, יש ביניהם כאלה שירגישו סלידה מן הגופה, מן הריח, מן

² ישנן גרסאות שונות לתרגול זה. דוגמה אחת ניתן למצוא בסדנא 'גורו יוגה' הנמצאת על האתר.

הריקבון וכך הלאה. הוא אומר: זה מדיטציה טובה לאלה שסביב המת. לראות עד כמה אנחנו אחוזים בגוף הזה, גוף שהוא הולך להירקב ולהפוך לכלום, אוכל לתולעים.

האירוניה שבאחיזה בגופנו, רכושנו וידידינו

זאת אומרת, לראות כמה אנחנו אחוזים במשהו ש ... האם הוא ראוי לאחיזה כזאת?

ויש שמה תיאורים כאלה –

- איך אנחנו בחיים האלה מנסים להשיג מזרון רך ומשובח ושיהיה לנו נוח ונעים, ואת הגופה איפה זורקים? על איזה משטח קשה. אצלנו מה? על אלונקת ברזל, נכון? אתם לא מקבלים מזרון רך ונעים וקטיפתי בכל מקרה.
 - אז הוא פשוט משווה לנו. אנחנו כל-כך מפנקים את הגוף הזה אבל יבוא יום והגוף הזה יקבל את הטיפול של אלונקת מתכת.
 - אנחנו לא יכולים לשאת אפילו את הדקירה של קוץ קטן, אבל אתם יודעים אצל הטיבטים מה הם עושים עם הגופות? אחרי שהמינד עזב זה סתם חתיכת בשר. הם לא עושים קבורות, הם או ששורפים – את הלאמות או את המכובדים – כי זה עולה כסף לארגן שריפה – או שהם מבתרים את הגופה וזורקים אותה לעמק, לעיט ולעוף שיאכלו אותה, שלפחות מישוהו ייהנה ממנה. כן.
 - אז הוא אומר אנחנו פה, מדקירה קטנה של קוץ אנחנו נזעקים – ואת הגופה יבתרו, הוא אומר, ואותו גוף שלא יכול לסבול שום חרק ושום עקיצת יתוש, אותו גוף העופות ינקרו, הוא אומר.
 - והוא אומר, אנשים, כשאדם נפטר, מנסים להתנהג בצורה שמכבדת, אז לכבד את הגופה עוטפים אותה בתכריכים. אז הם סביב הגופה מתייחסים כאילו בכבוד; עטפו, עטפו, עטפו, עכשיו מה הם יעשו עם הגוף שלך? הם ישרפו אותו עם התכריכים; או שיפטרנו מהגופה, הוא אומר.
 - אז כל העניין הזה של האחיזה, והכבוד שאנחנו מחכים [לו] וכל זה – הוא פשוט מראה לנו את זה בראי אחר.
 - עוד דוגמא הוא נתן. הגוף שלנו, שלא אוהב בגד שעשוי מבד מחוספס – יקברו אותו, במקרה שקוברים, הוא אומר – באיזה חור צר באדמה.
 - והצליל הנעים של השם שלך – הוא צוחק על האחיזה שלנו בשם שלנו, כל אחד מאתנו אחוז בשם. הוא אומר, השם הנפלא שלך שאתה כל-כך אחוז בו, עכשיו יגידו דבורה ז"ל, יגידו מילים שקשורות במתים סביב השם הזה.
 - מה יקרה עם החפצים שלך? חיש קל, בן רגע, בני המשפחה יחלקו אותם ביניהם, לא יישאר שום דבר. גשה מייקל מתאר את אימא שלו. בעמל רב, הרבה שנים, פרוטה לפרוטה, שילמה משכנתא, להשאיר לבנים שלה בית כשהיא תמות. היו לה ארבעה בנים. כשהיא מתה, הם חילקו הוא אומר, את כל הכסף שהיא בעמל רב במשך עשרות שנים פרוטה לפרוטה, שילמה את הבית הזה, תוך חודשיים לא היה זכר לכסף הזה. הם חילקו את זה ביניהם ובזבוז את הכל.
- אתה הולך לבד, בלי הידידים בלי הגוף בלי השם בלי הנכסים.

בברדו

אתה נכנס דרך מעבר צר אל הבראדו, כשאתה שמה, כשאתה בבראדו, שם אתה מאוד עצוב. הרבה פעמים אתה עדיין מתגעגע לגוף הזה, אתה רואה אותו ואתה מאוד כועס על איך שמתייחסים לגוף שלך, זורקים אותו, מבתרים אותו, כי אתה עוד קשור אליו. אתה חסר אונים שמה. מעולם לא רצית לבוא לבראדו – זו לא הייתה הבחירה שלך, הקארמה זרקה אותך לשם. וכשאתה כבר בבראדו זאת חוויה מאוד עזה של חיפוש אחרי המקום הבא. זה מקום מאוד קשה, הבראדו.

התפרקות הגוף בזמן המוות

ולפני שאתה עובר לשמה, כאמור, **כשהאלמנט של האדמה נמוג**, הוא מתאר את זה כאילו אתה הולך באיזה מקום, האלה שתיארנו קודם. ואתה נאלץ לחוות את החוויה הזאת של האימה כשהם מתפרקים.

1. ותיארנו את זה **כשהאלמנט של האדמה נמוג**, הוא מתאר את זה כאילו אתה הולך באיזה מקום, נפתחת האדמה תחת רגליך ואתה כאילו צונח לתוך תהום; זו התחושה. ויש לך הזיות מאוד קשות, סיוטים. ומה יכול לעזור במצב הזה? אין שום דבר שיכול לעזור, אין אף אחד ושום דבר שיכול לעזור במצב הזה.

2. **כשאלמנט המים נמס**, הוא אומר, אתה מרגיש שאתה בתוך מערבולת אימה ונוראה שסוחפת אותך לתוך איזה אוקיאנוס ענק, סוחפת אותך עמוק פנימה, ללא גבול, ואתה נסחף על-ידי גלי ענק שאתה חסר אונים כנגדם, ואתה מלא אימה.

3. **כשאלמנט האש נמס** זה כמו מדורה ענקית, פצפוצים מחרישי אוזניים

4. **וכשאלמנט הרוח נמוג**, הוא מתאר את זה כמו הרוח בסיום של קאלפה. אתם זוכרים שאמרנו - איך נחרב העולם? הוא יכול להיחרב על-ידי אש או מים, או רוח גם, אז הוא אומר זה כמו הרוח שבסיום של קאלפה שמחריבה את הכול, רוח אדירה שאתה כמו עלה נידף ברוח הזאת.

נתונים לחסדי הקארמה

זהו הקארמה, זה הרוחות של הקארמה, זה הקארמה שלך והיא זורקת אותך לתוך הבארדו. אותו זרע קארמי שיש בנו, שהוא יפועל ויזרוק אותנו לקיום הבא שלנו. אם יש לנו קארמה להמשיך להיות בנאדם, אז הזרע הזה יופעל ואז נושך לקיום אנושי, אבל לפני זה [נושך] לבארדו שקודם לזה, שמתאים לקיום אנושי.

עכשיו, יש לנו מיליוני קארמות, יש לנו ביליוני קארמות אצורות שמה. איזו מהן תשופעל? אז הוא מספר לנו איך קורה התהליך, זה די רולטה רוסית.

קודם כל, **יש יותר סיכוי שתופעל קארמה שהיא יותר אינסטינקטיבית**. מה שהוא יותר אינסטינקטיבי, מוטבע בנו יותר עמוק, הוא יותר דומיננטי אצלנו מאשר מחשבה שחשבנו פעם או פעמיים.

תרגול החמלה

לכן למשל, אם אנחנו רוצים לידה טובה חשוב נורא ללמוד לעשות את הטונג-לן היטב, זה הדבר הכי נפלא שאנחנו יכולים לעשות, חוץ מטנטרה. טנטרה זה הכי נפלא וזה הדבר הבא לפני טנטרה.

וזה לתרגל חמלה עד כדי כך שזה הופך לאינסטינקטיבי. לא איזה מחשבה נרכשת מאוחרת, כי אז אין לה כוח. מה שאינסטינקטיבי זה מה שיופעל. עכשיו יש לנו הרבה אינסטינקטים: יש לנו אינסטינקט להתכעס, או להתקנא, או להיות אנוכי, או להיות אחוז - יש לנו המון כאלה. זה הרבה יותר אינסטינקטיבי אצלנו מאשר מחשבות של חמלה.

מהקהל: מתי נעשה טונג-לן?

המורה: כל היום. את הולכת ברחוב, את רואה ילד בוכה את עושה טונג-לן על הילד הבוכה. מי שאת רואה שסובל את עושה עליו טונג-לן, כל הזמן. לקחת ממנו את הסבל ולשלוח שיהיה לו טוב, כל מה שטוב, כן, כן, עם הנשימה.

המחשבה האחרונה שיש לגוסס בזמן המוות יכולה להשפיע על ההגדרה הזאת, כי בין האינסטינקטיביים גם יש לנו ביליונים. אז אם אנחנו מתאמנים למחשבות של חמלה, זה מגדיל מאוד את הסיכוי שאנחנו ניזרק לעולם טוב, שהקארמה המשליכה תהיה טובה.

והאנשים שסביב המת יכולים לעזור לו על-ידי שהם מזכירים לו את זה. אבל כאמור פבונגקה רינפוצ'ה אומר שלזה יש מעט סיכוי, כי הוא כבר לא קולט.

נגע רוחני בזמן המוות הוא הרה אסון

והוא אומר, שמאוד מזיק בזמן המוות אם יש לאדם שגוסס איזה נגע רוחני באותו זמן, אם יש לו חשבון לא גמור ועכשיו מופיע הקרוב הזה שהוא מתחשבן אתו והוא זוכר את החשבון - כי זה זורק אותו לקיום נורא.

לכן שירות נורא טוב לאנשים האלה זה לגמור את החשבונות הרבה קודם. **לתת להם להתוודות, לסלוח להם, ובזמן שכבר מתקרב המוות רק להזכיר להם מה שהיה אצלם טוב, מה הם עשו נפלא, שהם ילכו עם המחשבה הזאת, עם הקארמה הזאת, הלאה.** זה לא הזמן להתחשבן אתם - אף פעם לא הזמן להתחשבן, אבל בטח לא אז!

או אם יש להם איזה השתוקקות שהיא - זה גם זורק אותם לקיום סובל.

חשוב לפתח מיינד של חסד באותו זמן. ולא יהיה סיכוי בתוך ההזיות הנוראות האלה, בתוך האימה של המוות שתבוא מחשבת חסד אלא אם כן תרגלנו הרבה הרבה לפני זה, וזה מוטבע בנו חזק. אחרת זה לא יקרה. כי אחרת פשוט תבוא אימה.

יצורי הבארדו

עכשיו הוא מספר לנו שהצורה שלנו בבארדו היא דומה לגוף העתידי שאנחנו מקבלים דרך הקארמה. ככל שהלידה הבאה טובה יותר - הגוף בהיר יותר וככל שהיא אומללה יותר, הגוף כהה יותר. אלה שנזרקים לגיהנום אז בבארדו יש להם צבע מפוחם כזה. וגם פה בצירור³ אתם רואים אותם על הרקע השחור בטבעת שמקיפה את העיגול הפנימי? אז יש קטע שחור ושמה זה קטע בהיר אז זה אלה שנגררים לגיהנום והם עם הראש כלפי מטה, ואלה שעולים למעלה הולכים זקוף.

יש להם גוף שהוא מאוד מעודן הוא יכול לעבור דרך הרים וקירות וכך הלאה, אבל הם עדיין בעלי גוף. מי שנועדו להיות אנשים יש להם גוף כמו כרובים זהובים כמו שמציירים את הכרובים שמה בוותיקן.

מאוד לא נוח, מאוד לא נעים ל-יצור הבארדו, שהקארמה זורקת אותו, שהוא לגמרי נסחף על-ידי הכוחות הקארמיים. הם מאוד חזקים. הכוחות הקארמיים מטילים אותו בעוצמה אדירה מה שהם עוד לא יכולים לעשות לנו כרגע. זה כמו איזה אימפולס שדוחף אותם כל הזמן, הם חושבים "או פה יש לי הורים" אז הם הולכים לפלנטה הזאת - לא מתממש - בום, הולכים לפלנטה אחרת, כמו תזזית כזאת כל הזמן. והם מוקפים בחשכה בבארדו, הם בתוך חשכה.

בית הדין של יאמה

פה יש לו תיאור מאוד מעניין, שמאוד מזכיר את התיאורים ביהדות. הוא אומר: באים השליחים של יאמה - יאמה זה שר המוות, יאמה זה מוות - הוא אומר, באים השליחים של יאמה, הם קושרים אותך ומביאים אותך לעמוד לפני יאמה, כאילו בית המשפט, והקארמה שלך נשקלת. ככה זה מתואר פה. אתה עומד מול יאמה והוא שוקל לך את הקארמה - מה תעשה אז, הוא אומר, מה תעשה אז?

ואז הוא מתאר את כל העוזרים של יאמה. יש לו שרים ועוזרים וכך הלאה, ואלה מן שדים עם צורות מפחידות עם ראשים של חיות או של עקרבים, ככה הם מתוארים, והם נותנים לך את הטיפול שלהם, הוא אומר. הם לא קיימים מצד עצמם, הקארמה של הנפטר משליכה אותם.

מהקהל: יש פה, בגלגל הפנימי...יש שמה על כס כזה גדול,

המורה: יושב שמה שד, כן כן. פה הוא יושב על כס השופטים ופה על-ידו אם תבואו אחר-כך תסתכלו יש כל מיני יצורים עם ראשים של בעלי חיים. זה התיאור הזה.

והם מטפלים בך. והוא אומר: מה תעשה אז? והוא אומר: **Yamah Radza** - ו-**Raja** זה מלך, אבל הטיבטים הם אומרים **Radza**. בסנסקריט העתיקה אמרו **Radza**.

³ בצירור של גלגל החיים

אז ה-Yamah Radza יבוא, והוא ישקול את הקארמה שלך. והוא אומר, מאוד מעניין, אומר פאבונקה רינפוצ'ה: בחיים עכשיו אנחנו לומדים לפתח התנהגות שיש בה איזוהו זיוף; אנחנו לומדים להיות נחמדים לאחרים, להראות להם את הפרצוף הנחמד שלנו, ולהסתיר מהם את הנגעים שלנו, את המחשבות השליליות שלנו. אנחנו מנסים להסתיר את מה שאנחנו לא רוצים שהם ידעו. ויש לנו כל מיני מחשבות ביקורת, אבל אנחנו מורחים את החיוך על הפנים.

הוא אומר: אנחנו עושים את זה כל חיינו כי אנחנו חושבים שאנחנו יכולים להסתיר מאחרים את מה שאנחנו באמת חושבים. ואנחנו חיים, הוא אומר, באופן שהוא מאוד צבוע. ולמה אנחנו עושים את זה? כי אנחנו רוצים משהו מהאחרים, ואנחנו מפחדים שאם נראה להם את פרצופנו האמיתי לא נקבל את מה שאנחנו רוצים מהם.

הוא אומר: אבל כשאתה עומד שמה לפני יאמה - כל זה נחשף, אתה לא יכול יותר להסתיר, כי הוא רואה הכל. הוא רואה את כל השנאה שהסתרנו, ואת כל ההשתוקקות שהסתרנו, את כל ההונאה שהונונו, את כל הזיוף. את כל זה הוא רואה, את מה שהיה לנו כל חיינו. למה? כי קארמה נצברת לא רק במעשים ובדיבורים אלא גם במחשבות. הכל רשום שמה ביומן הקארמי שלנו, והוא נרשם שישים וארבע פעמים בשנייה. ויאמה מסתכל ורואה הכל.

וזה בעיה, כי כשאנחנו עושים את ההצגה הזאת לזולתנו אנחנו גם קונים אותה, אנחנו גם עובדים על עצמנו. אנחנו לא מתבוננים מה עובר לנו במיינד,

אנחנו לא באמת נותנים דין וחשבון לעצמנו איך המיינד שלנו עובד ומה הנגעים שיש לנו במיינד. בשביל זה צריך את היומן, לעקוב ולטהר את המיינד שלנו. כי אם לא נעשה את זה - יאמה יעשה את זה בשבילנו. וזה לא נעים.

ואז מה הוא אומר? מה קורה כשיאמה מעמיד אותנו מולם? הוא אומר: הנה, זה הפנקס שלך, מה יש לך להגיד להגנתך? אין לך מה לעשות, אז אתה מוכרח להתעמת עם התוצאות של זה, אז הקארמה שולחת אותך למקום הבא שלך, הוא אומר.

אלה המילים שלו: בבית המשפט של יאמה, ההבשלה של המעשים השליליים שלנו תכפה עלינו. ואז הוא אומר: ואם היו לנו כאלה מחשבות הרבה, כשאתה עומד בבית המשפט של יאמה הוא גוזר את פסק הדין. הקארמה הזאת תשליך אותך.

לאן תשליך אותנו הקארמה?

והוא אומר, ואם תיפול לאש הגיהנום, איפה שהקרקע היא פלדה מלוהטת, ואיפה שהגוף שלך מונח לו שמה ערום, מה תעשה אז? הוא אומר. מה תעשה אז?

ཡང་སྐུ་ལྷོ་ལྷོ་།

- והוא מתאר את Yang So "חזור לחיים". זה הגיהנום החם העליון ביותר שאומרים - "כולם לקום, כולם לקום".⁴ אתה מגיע לשמה, וגשם של כלי נשק נופל עליך; אתה מומטר בכל מיני כלי משחית שחותכים אותך ומרטשים אותך, אבל אתה לא יכול למות, בחויה שלך אתה נאלץ לסבול אותם.

- והוא אומר, במדורים אחרים של הגיהנום החם, אתה טובל בתוך ברזל מותך, הבשר והעצמות מתפרקים על-ידי האש, ועדיין אתה לא יכול למות, זה הקללה של הגיהנום.

མཁའ་མི་དུ།

- הוא מדבר על , ללא הפוגה, avichi. ה-avichi זה הגיהנום ללא הפסק, זה שללא הרף, איפה שהגוף והאש הם אחד. ועדיין אתה לא מת. אתה האש עצמה שמה, ועדיין אתה לא מת.

⁴ את התאור של סוגי הגיהנום השונים, לפי האבהידהרמה קושה, ניתן למצוא בקורס 8, שער 7.

- והוא מזכיר את **המדורים הקרים של הגיהינום** איפה שהמקום קפוא ונפער סדקים בגוף, ובסוף הגוף מתפרק למאות חתיכות, הוא אומר, ועדיין אתה לא יכול למות. שם את מקבלת כזה מן גוף שכל מה שהוא יודע לעשות זה לסבול, אפילו כשמפרקים אותו למאות חתיכות, הוא עדיין סובל.
- עכשיו הוא מדבר על **הפרטות**. במשפט אחד - מקום רע מאוד, הוא אומר, מרגישים שמה כמו למות מרעב, כמו לגווע ברעב, אבל מרגישים ככה מאות שנים.
- הוא מזכיר את **עולם בעלי החיים**. מה שמיוחד אותם זה אימה ופחד נוראי שהם יאכלו על-ידי אחרים, וגם טמטום ובלבול. הפרה משמשת כסמל לבלבול הרבה פעמים. הם לא יכולים ללמוד דהרמה, נכון? הם לא מבינים מה קורה אצלם. הם לא יכולים להפיק משמעות מהחיים שלהם. הם לא יכולים לדבר; יש להם איזה שפה מוגבלת, אבל אין להם את היכולת שלנו לתקשר. קיום מאוד מקולל.

כל היקומים האלה שהוא מזכיר אותם כאן במאמר הזה שלו, כל אלה הם מאוד מייסרים, מלאי יגון, קשה לשאת את הקיום הזה. ואז הוא אומר: נו ואם זה יקרה לך, מה תעשה אז? כל פעם חוזר אליך. "תמחיש לעצמך, זה יכול לקרות לך הדברים האלה, תמחיש את זה לעצמך עכשיו, כל עוד יש זמן".

"שים עצם בליבך"

והוא אומר: חשוב שתחשבו ככה עכשיו, שהסיכוי שזה יקרה לכם יטריד אתכם. חשוב שתהיו כרגע מוטרדים מהסיכוי שזה יקרה לכם, מכיוון שזה יכול להניע אתכם לפעולה עכשיו כדי שזה לא יקרה לכם.

והוא מתחנן בפנינו: אל תתנו לדעתכם להיות מוסחת על-ידי פעילות חסרת משמעות, פעולות שהן חסרות משמעות של העולם הזה.

ויש ביטוי יפה בטיבטית שהוא משתמש בו כאן. הוא אומר:

שים עצם בליבך.

הם אומרים. לבוא אל התרגול עם נחישות, כאילו להקשות את הלב, כאילו שיש עצם בלב. "תשים עצם בלב", זה ביטוי בטיבטית שפירושו החלטה נחושה, **לבוא עם נחישות החלטה אל התרגול**.

והוא אומר: זה לא מוקדם מידי לעשות את זה עכשיו, הוא אומר. זה הזמן לעשות את זה, עכשיו. זה כמעט מאוחר מידי, כי אנחנו לא יודעים מתי יבוא המוות.

המורה: כן,

מהקהל: [למה בעצם בגלגול הזה כבני-אדם יש כל-כך הרבה פיתויים ועינינו כה סמויות? למה] למה להקשות עלינו במרוץ עם המוות?

המורה: [את מניחה שיש שם מישהו שעושה את ההחלטות..] זה הקארמה. אין כוח עליון מחוץ לך שעושה בשבילך את הדברים. למה יש כוח כובד? את יכולה לשאול אחרת: למה זה שעכשיו את פוגשת טיצי'נג שעוזר לך להסיר את המסווה? גם זאת קארמה שלך, בזכות החסדים שעשית. ורק בזכותם, אין דרך אחרת שאת יכולה להשליך כזה דבר.

תקדישי כל רגע פנוי שלך ליצור סיבות לצאת מסבל ולייצר אושר. ואין מספיק רגעים, ויש כל-כך הרבה עבודה.

אל תחמיצו את ההזדמנות

העניין הוא שכל-כך קשה לצבור חסד. פה ושם היה לנו קיום אנושי שבו עשינו קצת חסד, ו

החסד שכל-כך קשה ונדיר לצבור אותו - הנה עכשיו הבשיל לנו בצורת הקיום הנוכחית; צורת הקיום הזאת שיש לנו כבני אדם שלא מיוסרים ויש להם פנאי, ויש להם מורים היא מדהימה בנדירותה.

עכשיו מה נעשה עם זה? נלך נבזבו את זה על דברים סמסריים וזהו, או שנשתמש בזה לצאת?! כי זה כל-כך, כל-כך נדיר.

העצה שהוא נותן לנו זה: אל תתנו לדעתכם להיות מוסחת על-ידי פעילות חסרת טעם, זה הדקה התשעים, הוא אומר לנו. הוא אומר: בא הלאמה ונותן לכם טיצי'נג, נותן הנחייה איך לפעול, זה קדוש. אל תיתן לזה להיות רק סיפור; שמעת סיפור ואתה הולך הביתה. אתה מקבל הנחייה - זה בא מהבודהה, הוא אומר.

תפעל על-פי ההנחייה של הלאמה, זה איך שהבודהה בא אליך.

הלימוד הייחודי והגאוני של ג'ה צונגקאפה

ופה הוא עובר לדבר - וזה הסיכום כבר - על ג'ה צונגקאפה, והוא חסיד גדול גדול של ג'ה צונגקאפה. כשג'ה צונגקאפה בא ללמד בטיבט, הוא איחד את כל הקטעים של הבודהיזם שהיו מפוזרים ונראו כאילו סותרים; הוא ארג אותם למסכת אחת שלמה, לדרך להארה, לכל השלבים להארה, סוטרות וטנטרה, הכל מסודר, כל האבני הבניין שמה, בצורה גאונית לגמרי, בצורה מדהימה. אנשים קודם לא ידעו להסתדר עם הטיצי'נג השונים, והוא ארג אותם למסכת אחת, שאין בה שום דבר מיותר, כל דבר זה קטע בתוך הפאזל הזה של איך מגיעים להארה.

הפצרה ליישם את הלימוד

והוא [פאבונגקה רינפוצ'ה] אומר: לך תיישם את זה בתרגול שלך. אתה מקבל את הטיצי'נג - ואתם מקבלים את הטיצי'נג של ג'ה צונגקאפה דרך השושלת הזאת - הוא אומר:

לך תיישם את זה, ותפתח תובנות ותצא מכאן.

תביא את זה אל תוך התודעה שלך, ו

ההנחייה הזאת שהלאמה נותן או נותנת, המהות של זה, זה להביא אליך את מה שמביא לך ברכה ומביא ברכה לאחרים.

אז הוא פה מפציר בנו, ליישם את ההנחיות של הלאמה.

הגשמת המטרות שלנו ושל זולתנו

ופה הוא נכנס - וזה הנושא האחרון - לזה שזה יגשים את השאיפות שלנו לעצמנו ועבור זולתנו. זה טיצי'נג ידוע ומפורסם שנתנו אותו גם בעבר, דיברנו על זה קצת בקורס 2. אז אמרו

རང་དོན་འགྲུབ་པའི་ལཱ་

Rang don, shen don

Rang זה אני, עצמי. **Rang don** - המטרות שלי.

Shen don - מטרות של אחרים.

אדם שמגיע להארה, הבודהה, הגשים במלואן את המטרות שלו עצמו ואת המטרות של אחרים. הוא עושה את זה בו בזמן, למען עצמו ולמען הזולת באופן מלא לגמרי. כל התקוות שתולים בו אחרים להושיע אותם הוא הגשים. כל מה שהוא היה צריך להשיג כדי להגיע להארה הוא הגשים.

אין שום סתירה ביניהם.

אתם זוכרים את הגופים של הבודהה?

- הגוף הדהרמי שהבודהה משיג, החוכמה האינסופית שלו, זה להגשמת מטרותיו הוא,
- והגוף הפיזי שיש לבודהה זה כדי שהוא יוכל לעזור לברואים.

אז כשאדם מגיע להארה, או ישות מגיעה להארה, היא הגשימה בו-זמנית את המטרות שלה ושל הזולת. והוא אומר:

ג'ה צונגקאפה מלמד אותנו דרך שלמה להגשים את שתי המטרות האלה, לגמרי, ושום נדבך לא חסר, הכל ארוג בתוך הפאזל הזה. זה המהות של המטרה האולטימטיבית שלנו.

המטרה האולטימטיבית שלנו זה להשיג את שני הגופים האלה של הבודהה:
את המיינד של הבודהה ואת הגוף של הבודהה.

אנחנו במרוץ עם יאמה, והוא יותר זריז

הוא אומר:

כל יום, ככל יכולתך,
נסה לזרוע את הסיבות שיביאו לך את התוצאות האלה.

ואז, בסוף, הוא אומר: כמה דחיפות אתה צריך להרגיש? הוא אומר: אם אתם שואלים אותי, אז אני אשאל אתכם, מי יותר זריז? אתם או יאמה? זהו, זה התשובה. ככה.

אנחנו במרוץ נגד יאמה, והוא יותר זריז.

כן, ככה לתרגל, ולתרגל, בכל מה שיש לכם. מה זה אומר? בגוף, בדיבור ובמחשבה.

גוף זה התנהגות, בדיבור שלנו - איך אנחנו מדברים, ובמחשבה. עשרת כללי החופש מסודרים לפי זה. אנחנו רוצים לגייס הכל מה שיש בנו להגיע למטרות האלה. שום דבר אנחנו לא חוסכים, שום דבר אנחנו לא שומרים, כי למה נשמור? למה נשמור את הגוף? מה יהיה עם הגוף? הוא תיאר לנו בצבעים מאוד חזקים מה יקרה עם הגוף. למה נשמור אותו?

תשתמשו בגוף הזה אל הקודש, אל הקודש. לשרת אחרים, לתת מנחה לבודהות,
לתת כבוד לחוכמה. עם הגוף, עם הדיבור, עם המחשבות עם כל מה שיש בנו. כל
האנרגיה צריכה להיות מגויסת לשמה.

וזהו - עד כאן השיעור של פאבונגקה רינפוצ'ה.

אז תודה לכם שבאתם מוקדם לשמוע את השיעור הזה.

(מנדלה)

(הקדשה)