

## כיצד ינהג המתרגל הבודהיסטי כאשר אדם נוטה למוטה

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 למוטה.

אם האדם הנוטה למוטה 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 אובייקט שבו אדם יכול לקחת מקלט אולטימטיבי שלא יכזיב לעולם.

הסיבה לדבר על נושאים אלו היא שרגעי המחשבה האחרונים בחיים אלו חשובים במיוחד בקביעת 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 דרך מרכז הגוף.

גם לאחר שפסקה הנשימה, ולמראית עין כל הופעת 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 בגיהנום 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 הגיהינומים 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 מדיטיבי זה, באופן שתואר למעלה.

### **האם זה נכון למתרגל בודהיסטי לתרום איברים מגופו לאחר המוות?**

זהו מעשה מאד טוב אם אדם יכול לבצע מעשה חסד אולטימטיבי 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 מיכשור התומך בחיים, או כל פעולה מעין זו - כל מעשה שיגרם 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 הפריה, אלא שזה מונע מיצור להשיג לידה גבוהה יותר, חיים יקרים של אדם.

### **האם קיימת דרך כלשהי לעזור לאדם לאחר מותו?**

בחינו 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 המעבר שלפני החיים הבאים, נוכל לעזור 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 "בארדו" או שלב המעבר. 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 ושלב המעבר 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 להיולד באחד העולמות העליונים.

במהלך טכס זה מניחים מספר חתיכות בד מבגדיו של המנוח. ליצור הבארדו, 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, בעודו נמשך לחפציו.

אפילו אם אינו מבין את השפה בה נערך הטכס, זה עדיין מועיל עבורו. זאת 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 שבעובדה שאין אף דבר הקיים מצידו הוא. השלישי הינו הכוונה הטהורה והאלטרואיסטית בליבם של המקיימים את הטכס לעזור למנוח.

אפילו אם המנוח עבר כבר לגלגולו החדש בהגיע היום ה-49, התפילות יועילו 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 בצירוף 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 הטקסט של ה"דאק-קיה" מתוך הלימוד הסודי. גם ה"טון-דרוק", או תפילת שש הפעמים הסודית, היא מאד טובה. אלו הם מנהגים טובים מאוד עבור האדם בהליך המוות, היות והתפילות וההדמיות מוטבעות בו, כיוון שהוא דקלם ותרגל אותן בעבר באופן קבוע בחייו. התפילות יעילות אפילו אם בנקודה זו אין הוא יכול לשמוע בבירור או להבין את הנאמר.

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

### **איזה טקס לווייה ראוי לערוך לבודהיסט?**

לא 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 עדיפה קבורה. 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 מברשו 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.