

סדנת מדיטציה: לו ג'ונג – אימון התודעה 3

שחרור מארבע אחיזות

על-פי שיעוריו של ג'ונג מייקל רואקי'

כתרגומה והגשתה של

לאמה דבורה - הלה

בית הצנחן, רמת-גן, יוני 2008

שיעור 1, חלק ב'



(מנדלה)

מהי אחיזה?

אז הנושא פה זה מהי אחיזה? מה זה שמפריד בינינו ובין החופש?

ואם אנחנו נצליח לפענח את זה מתוך החזון הזה, של הילד בן השנים עשרה, שהפך אחר כך ללאמה גדול, והביאור של הבן שלו, אז אנחנו יכולים ללמוד איך להשתחרר בעצמנו. כי יש שם חוכמה מאוד מאוד עמוקה. ואם נלמד את זה, נהייה מאושרים כמו שאנחנו אפילו לא יכולים לדמיין.

אז אנחנו צריכים אלף, להבין במה מדובר ואז - להשתחרר. **אנחנו צריכים להבין מה זה אחיזה, למה הכוונה באחיזה.** ואנחנו שומעים בכודהיזם הרבה על אחיזה, היאחזות, היצמדות מתרגמים לפעמים בעברית. שומעים את זה הרבה ומלמדים את זה הרבה.

יש הרבה פעמים את הדימוי הזה, שהוא די נפוץ, שאדם צריך שלא יהיה לו אחיזה, שלא יהיה לו היאחזות. הוא צריך איכשהו להיות מנותק מדברים. שאם בא טוב, זה לא מעניין אותו. אם בא רע, זה לא מעניין אותו. הוא יושב והוא מין חציל כזה. יושב ומנותק מדברים.

אז זאת השאלה. אם אתם על דרך רוחנית, האם זה אומר שאסור לכם ליהנות מסרט טוב? או מארוחה טובה? או האם אתם אמורים לשבת בסרט רע וליהנות ממנו? אם אתם רציניים בדרך רוחנית, האם זה אומר שאתם צריכים לא לאהוב את המשפחה שלכם? או לא לטפל במשפחה שלכם? או לעזוב את המשפחה שלכם? או לא להיות קשורים למשפחה שלכם, איכשהו? או כדי להוכיח שאתם לא קשורים, אתם צריכים לקום ולעזוב הכל?

זה היה הרעיון של ההיפים, כן? אז אנחנו כבר יודעים שזה לא עובד. ואם אתם מגלים חיבה לבני משפחתכם, האם זה אומר שאתם אחוזים בהם?

אז אם אנחנו אומרים שהאחיזה הזאת, זה כזה מכשול לחופשי, אז מה זה אומר, האחיזה הזאת? ומה אני צריכה לעשות ומה אני לא צריכה לעשות?

אז זה מאוד חשוב. מאוד מאוד חשוב. ומנג'ושרי מתאר לקונגה הקטן, בארבע שורות, משמעויות מאוד עמוקות של אחיזה, שאנחנו רוצים להיכנס אליהן.

ואנחנו צריכים הרבה חוכמה כדי להפריד פה, מה זה כן אחיזה ומה זה לא אחיזה. בגלל שיש את כל התפיסות האלה, שהן לא מדויקות והן גורמות להרבה תקלות. הרבה תקלות. וזה לא קל, כי מה שזה כן אחיזה ומה שזה לא אחיזה, ההפרדה ביניהם היא לא קלה.

לפעמים משווים את זה כמו, אנחנו צריכים להיות כמו איזה מין אווז, שאם אתם נותנים לו תערובת של חלב ומים הוא מסוגל רק למצוץ את החלב ולהשאיר את המים. מין כישורים נפלאים כאלה אנחנו צריכים. וזה המטרה שלנו: לעשות את האבחנה במדויק, כי זה מה שיכול לשחרר. ואם לא נעשה אותה במדויק, אז אולי נהפוך לחצילים. אני לא יודעת ☺. אז זה המטרה שלנו, ליצור את האבחנה הזאת בין מה כן ומה לא.

דרך אגב, המרכז הזה של הסאקיה, המרכז הקטן שהקים אביו של קונגה, הפך למרכז מאוד גדול והייתה שם ספרייה מאוד גדולה, והם השכילו איכשהו לנעול או לגנוז את הספרייה הזאת כשבאו הסינים, והספרייה הזאת לא הושמדה בניגוד לספריות אחרות שהושמדו. והיא היום פתוחה ויש שמה הרבה אוצרות.

כאמור, הלימוד הזה ניתן לאנשים שהם כבר עמוק בדרך רוחנית. עכשיו לא כולנו, אולי, עמוק בדרך רוחנית. אנחנו צריכים לעשות עבודה קודמת כדי לשים את עצמנו על דרך רוחנית שיכולה להביא לנו את החופש הנכסף.

האחיזה הראשונה – אחיזה בחיים האלה

אמרו:

ཚེ་འདི་ལ་ཞིག་པ།

tse n di la shenpa

ו-shenpa זה אחיזה. היה לנו קודם.

המילה la זה מילת יחס. אחיזה ב-.

Tse - זה חיים

di- זה אלה.

אז אחיזה בחיים האלה. אז האחיזה הראשונה, מדובר על האחיזה בחיים האלה, ופה אנחנו צריכים להבין היטב מה זה. היום נדבר רק על הנושא הראשון.

ורובנו לא חושבים יותר מדי על מה זה נקרא החיים האלה, כי אנחנו בתוך החיים האלה. אנחנו עטופים בחיים האלה. אנחנו כמו דג הנמצא באוקיינוס והוא לא חושב יותר מדי על האוקיינוס, כי הוא בתוך האוקיינוס. אז אנחנו בתוך החיים האלה ולא מקדישים יותר מדי מחשבה מה זה אומר.

ויכול להיות שאילו הייתה לנו יכולת לקחת חופש מהחיים האלה, ללכת למקום אחר, מחוץ לחיים האלה, ולחזור, אז היינו יכולים אולי לראות אותם ביתר בהירות. אבל אין לנו אפשרות כזאת כרגע. לצערנו, אין ללכת ולחזור, ולכן אנחנו לא רואים.

מאיפה באנו, ולאן אנחנו הולכים?

ואם אנחנו על דרך רוחנית ואנחנו מסתכלים קצת על החיים שלנו, אנחנו חייבים לשאול את עצמנו מאיפה באתי ולאן אני הולכת? לאן החיים האלה הולכים? מאיפה באתי לחיים האלה, ולאן הם הולכים?

אנחנו צריכים ללמוד לראות את החיים האלה כמצב זמני, כי הם מצב זמני. הם התחילו והם ייגמרו. והיה משהו לפנייהם ויהיה משהו אחריהם. זה מצב זמני כרגע, שאני מצויה בו. וזה לא שאנחנו מדברים על: 'בחיים הבאים אני אהיה ג'וק', או דברים כאלה.

זה לא כל כך משנה אם אתם מסוגלים לראות את החיים הקודמים שלכם או לא. רוב האנשים לא מסוגלים. זה לא נחוץ כדי להשתחרר. אבל חשוב להבין שהיה משהו לפני כן ושיהיה משהו אחרי כן. לחשוב שזה כל מה שיש, זה מאוד נאיבי, וגם אין לנו שום הוכחה לזה. זאת אומרת, אתם יכולים להאמין ככה, או להאמין אחרת, אבל אתם לא יכולים להוכיח שזה כל מה שיש. לזה אין הוכחה. זו אולי השערה שיש לכם, אבל לא בדקתם אותה.

ואם תחשבו, אתם כרגע נמצאים בתוך החיים האלה כפי שהם כרגע בשבילכם, אם מקבלים את ההנחה, לרגע, שהחיים האלה הם חלק מרצף אינסופי של צורות חיים שונות שעברנו כבר ונמשיך לעבור, אז אם זה קורה עכשיו בצורה כזאת, אם הרצף הוא אינסופי, תמיד היה ותמיד ימשיך, אז אין סיבה להניח שזה האפשרות היחידה לחיות. שזה הפעם היחידה שנהיה בצורה כזאת.

אם נכון שהיקום הוא אינסופי בזמן ובמרחב, אז כל מה שהיה, אין סיבה שלא ימשיך לקרות. מתישהו. ואין סיבה שלא קרה כבר, בעבר. תחשבו על זה רגע. אם אתם משחקים בהגרלה, אם אתם זורקים קוביה אינסוף פעמים, אז כמה פעמים כבר ניצחתם? אינסוף פעמים. גם אם הניצחונות הם ספורים בתוך הרצף של המשחקים, אם יש אינסוף משחקים, כבר ניצחתם אינסוף פעמים. אז כבר אינסוף פעמים היינו פה, בכל מיני צורות.

השקפות רוחות לגבי מהו אושר

אז מה פירושו להיות אחוז בחיים האלה? זה מה שמעניין אותנו. ומה זה לא להיות אחוז בחיים האלה? האם ליהנות מארוחה טובה זה נקרא להיות אחוז בחיים האלה? והאם זה יפריע לנו להשתחרר? או לא? ויש לנו פה שוב מערכת שלמה של ידע שספגנו מכלי התקשורת, מספרים, מתרבות, וחשוב להתייחס לזה, כי אנחנו מסתובבים עם המון תמונות בראש.

א. אנחנו רואים פסל של הבודהה והוא יושב שאנן כזה, עם פנים שנראים כמו פסל. הם קפואים והוא אולי טיפ טיפה מחייך ואולי לא, ואולי העיניים פקוחות ואולי לא. ואתם שואלים את עצמכם מהו חושב שם לעצמו. האם הוא חושב בכלל?

האם להיות חופשי מאחיזה זה לשבת כמו הפסל הזה ולא לחשוב? לשבת לכם בשקט, אתם לומדים להיות בשקט גמור ומה שבא לא מזיז לכם כלום? האם זה האושר הנכסף? החופש הזה שאנחנו נכספים אליו בליבנו? האם זה מה שמושך אותנו כל כך?

יש לפעמים סיפורים על נזירים שכמחאה שורפים את עצמם. אנחנו אומרים, האם זה מה שאני רוצה להיות כשאני אהיה גדולה? כשאני אגיע לחופש הנכסף, אז אני אהיה מסוגלת לשבת ולשרוף את עצמי ולשבת שם כמו פסל ולא לזוז? האם מותר לי ליהנות מדברים בחיים האלה? מה אני צריכה לעשות כמתרגלת רוחנית? מה אני צריכה לעשות?

ב. אנחנו יודעים שההיפך גם לא עובד. אנחנו יודעים שהמרוץ המטורף אחרי כסף ורכוש ודברים חומריים גם לא עובד. את זה אנחנו יודעים. אנחנו רואים כל הזמן אנשים שרצים אחרי כסף וכבוד וארוחות וטיוולים ודברים כאלה והם לא בהכרח מאושרים. חלק כן, חלק לא. זה לא מבטיח אושר.

אנחנו יכולים להסתכל במשפחה שלנו. מסתכלים על ההורים שלנו, על הסבים והסבתות שלנו, הדודים, הדודות שלנו. מסתכלים איך עברו החיים שלהם. מה הם עשו עם החיים שלהם? במה הם השקיעו את אנרגית החיים שלהם? אספו דברים, עשו דברים, וצברו רכוש. ואז מה? ואז הלכו ועזבו את הכל מאחוריהם נכון?

מה אנחנו עושים? מה שונה בין מה שאנחנו עושים לעומת מה שעשו ההורים שלנו והסבים והסבתות שלנו? אז אולי אני צריכה לעזוב את כל הרכוש ולעזוב את כל העיסוקים וזה יהיה לוותר על אחיזה בחיים? האם זה פירושו לוותר על אחיזה בחיים?

ג. דעה שלישית שהזכרנו, זה: 'בסדר, שיהיה את כל הדברים, אבל, אסור לי ליהנות מהם. ☺ יהיה לי את כל הדברים, אבל אסור לי ליהנות מהם. כי שמעתי שנזירים, אז הם לא נהנים מדברים, הם יושבים להם עניים וסובלים, מסכנים'. ויש אנשים שחושבים שזה המטרה של תרגול רוחני.

יש בפירוש כזאת נימה שמסתובבת בתוך הלימודים. שלהיות נטול אחיזה זה אומר לשבת לנו קפואים כאלה ואדישים כאלה ושזה איזושהי שלוה ושזה איזושהי מטרה רוחנית. וזה נשמע לפעמים קצת מפתה: אם אני אגיע לדרגה הזאתי של השלוה הרוחנית, אז הבוס יצעק עלי, הבוס יחמיא לי, אני אשאר שלוה ושוות נפש, לא משנה מה יקרה לי. זה גבורה גדולה. וזה יהיה איזשהו אושר.

אבל אנחנו רואים לאמות גדולים, כמו הדלאי לאמה, כמו גשה מייקל. תגישו לגשה מייקל עוגייה, תראו איך הוא יגיב. חיוך רחב מתפשט על פניו והוא אוכל את העוגייה בהנאה גדולה.

וזה גם לא הרעיון שלנו, של חופש ושל אושר. כשנתנו לכם לדמיין מה זה בשבילכם חופש ואושר ולהמריא לכוכבים, זה לא הרעיון שלנו לשבת כמו פסל. איפשהו האינסטינקטים שלנו אומרים, זה לא יכול להיות, שבשביל זה כל העבודה הרוחנית, איכשהו ללמוד לקפוא על מקומך וזהו. כי זה לא.

המטרה שלנו היא להגיע לאושר אינסופי, לאושר הנשגב של הארה, שזה האושר הגדול ביותר שיש. אז זה לא יכול להיות שהדרך לאושר הזה מובילה דרך איזשהו קיפאון כזה. זה לא יכול לצמוח מתוך קיפאון.

אז איך אנחנו מייצרים את האושר הנשגב הזה?

רמות גסות יותר של אחיזה

עוד לפני שאנחנו יכולים להיכנס לדיון שמופיע בטקסט שלנו כאמור, אנחנו צריכים להקדים לו רמות גסות יותר של אחיזה שיש לנו. כיוון שהוא מדבר לאנשים שהם כבר מעבר לרמות האלה ואולי לא כולנו שם.

מדיטציית מודעות למוות

ופה אנחנו מדברים על מה שאנחנו קוראים מדיטצייה על מוות. וזה חלק מאוד, מאוד חשוב בדרך לחופש. למעשה, חופש של ממש בלתי אפשרי בלי מדיטצייה טובה על מוות. זאת התיזה הבודהיסטית, ולא רק הבודהיסטית. אני חושבת שכל מסורת רוחנית ראויה לשמה תדגיש את זה.

וכשאני אומרת מדיטצייה על מוות, אני לא מתכוונת לדבר המדכא הזה של לשבת ולחשוב איך הגוף שלי נרקב, ואיך המוות מכאיב, ולשבת כל היום ולחשוב על הדברים האלה. זאת לא מדיטצייה טובה על מוות. לא שהדברים האלה לא נכונים. נכון שהגוף הזה ירקב, ונכון שהמוות הוא מכאיב, כל הדברים האלה נכונים, אבל זה לא במיוחד מועיל אם אני יושבת ועושה את ההרהורים בזה ואת ההגייה בזה. זה לא יביא לי אושר או חופש כעת.

אבל יש סוג אחר של מדיטצייה על מוות שכן יכול להוביל אותי בדרך לשמה, וזאת המדיטצייה על מודעות למוות. מדיטצייה על מודעות למוות. וכבר דיברנו על זה פעם בהקשר אחר - כאן ואני אחזור בקיצור.

במדיטציה הזאת, על מודעות למוות, אם אתם עושים אותה ברציפות, לאורך זמן - ולא מספיק מה שאנחנו אומרים כאן, צריך לעשות אותה לאורך זמן - קורה דבר נפלא בחיים, לאנשים שעושים אותה לאורך זמן, ברציפות. כל ההסתכלות שלהם על החיים משתנה מן הקצה אל הקצה ונולדת שמחה גדולה. שמחה גדולה בכל רגע ורגע. לא רק רגעים בודדים של שמחה, אלא כל רגע ורגע יש שמחה, שזה תוצאה ישירה ממדיטציה טובה של מודעות למוות.

אנחנו נדבר על זה כאן בקיצור. הסדנה כולה נמצאת על האתר.¹ אז אתם מוזמנים להיכנס לשמה וגם יש דיסק. אז זוהי ההזדמנות להודות לדורית, היא פה. ☺ דורית ראתה את הדברים האלה והתחילה לתרגל את המדיטציות האלה וחל שינוי גדול בחיים שלה, והיא אמרה: 'אני רוצה לחלק את השינוי הזה עם כל מי שאני אוהבת'. היא אמרה: 'אני אפיק דיסקים שאנשים יוכלו להקשיב לדברים האלה כשהם נוהגים, למשל, כשיש להם, אולי, זמן להקשיב, במקום להקשיב עוד פעם לחדשות, שזה לא עושה שום הבדל בחיים של אף אחד, לפחות לעשות משהו מועיל'. והיא התחילה להפיק דיסקים. והמון אנשים נעזרו ונהנו מהיוזמה הנפלאה הזאת של דורית. אז תודה רבה לך דורית, תודה רבה.

שלושת העקרונות של המדיטציה על מוות

אז המטרה כאמור, של המדיטציה על מוות, היא שכל רגע ורגע בחיים שלכם יהיה רגע של שמחה. אם עשיתם היטב את המדיטציה על מודעות למוות, אין יותר שאלה של סדר עדיפויות. סדר העדיפויות שלכם מסתדר באופן אוטומטי. **כי חלק חשוב במדיטציה על מודעות למוות זה ההבנה ש:**

א. **המוות ודאי.** אנחנו יודעים את זה, אבל, אנחנו לא חיים ככה. אנחנו יודעים שנמות כי ראינו את כולם מתים על ידנו, אבל איפשהו בפנים אנחנו חושבים **שלי זה לא יקרה.** או לפחות לא עכשיו. לפחות לא מחר. אז למרות שאנחנו יודעים את זה, אנחנו לא חיים ככה. כי אנחנו בהכחשה, אנחנו לא הפנמנו את זה. ואנחנו חושבים שיש לנו זמן.

ב. והאמת היא שלא רק שהמוות ודאי, **מועד המוות לחלוטין לא ודאי.** אין לי מושג מתי יבוא יומי. אני לא יודעת. כי המוות לא מתחשב בגיל, המוות לא מתחשב במצב בריאות, המוות לא מתחשב בכמה עבודה עוד נשאר לי לעשות בחיים האלה, המוות בא כשהגיע זמנו לבוא. ואני לא יודעת מתי זה. וזה יכול להיות הלילה.

ואם זה יכול להיות הלילה, **אז מה אני צריכה לעשות עכשיו? אם המוות יבוא הלילה,** אם בטוח שהוא יבוא הלילה, מה אני צריכה לעשות עכשיו? האם אני עושה בדיוק את מה שאני צריכה לעשות עכשיו?

ואם אתם שמים את הקריטריון הזה של המוות, כדי לבחון האם אתם עושים מה שאתם צריכים לעשות עכשיו, רוב האנשים יעזבו את מה שהם עושים ויעברו לעשות את מה שהם באמת רוצים לעשות. את מה שבאמת חשוב שיעשו. אם אתם רוצים לא לסיים את חייכם כפי ש 99.9% מהאנשים מסיימים את חייהם, שזה חרטה ותחושה של פספוס ושלא סיימו.

אתם זוכרים את חיים נחמן ביאליק? יש לו את השיר הזה² עוד שיר אחד נשאר לי, עוד שיר אחר, עוד... עוד... אתם מבינים - זה לא שהמוות יחכה עד שאתם תגמרו את כל השירים שלכם. **הוא לא יחכה.** אם הוא לא יבוא היום, הוא יבוא יום אחר, וזה יהיה כמו שאתם עכשיו - באמצע; **כשהוא יבוא אתם תהיו באמצע.** אתם תהיו באמצע של משהו. **האם אתם דואגים כל רגע לעשות את הדבר שהוא הכי חשוב בחיים שלכם?**

מהקהל: המודעות תהיה באמצע.

המורה: כן. ההבדל הוא, שכשמגיע הרגע את יודעת שניצלת היטב כל רגע בחייך ואת מתה טוב. את הולכת טוב. את אומרת שלחיים האלה הייתה משמעות. עשיתי מה שהייתי צריכה בחיים האלה. רוב האנשים מתים

¹ סדנת המוות ניתן למצוא בקישור: <http://www.heart-dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm>

² הציטוט המדויק הוא **עוד שיר מזמור אֶחָד הֵיָה-לוֹ מֵתוֹךְ "אֲחֵרֵי מוֹתִי" - חיים נחמן ביאליק**

בתחושה של פספוס, שבזבזו חיים. אם את כל הזמן פועלת, כל יום, מתוך המודעות שהמוות יכול לבוא כל רגע, אין בזבזו יותר בחיים שלך. ואז כשהוא יבוא, הוא יבוא. אנחנו נדבר על זה קצת יותר.

ויש סיפור על איזה מטוס ביפן לפני כמה שנים, שהייתה שם תקלה, ולא היה ברור אם הם יצאו בשלום מהטיסה הזאת; הטייס הודיע שאין מה לעשות, אנחנו צריכים לשרוף את הדלק, ואז נראה, או שנצליח או שלא. והמטוס התחיל לחוג סביב ההרים במשך שעותיים. והייתה לאנשים הזדמנות לעשות שעותיים מדיטציה על מוות; מדיטציה אמיתית על מוות. כי זה היה מאוד, מאוד אפשרי שתוך שעותיים הם מתים. ואולי פחות משעותיים. והם התחילו לכתוב מכתבים לבני משפחתם ולאהוביהם. רוב האנשים כתבו מכתבים מאוד, מאוד עצובים. מלאים בהתנצלויות. מלאים בחרטות.

אם אתם עושים את המדיטציה עכשיו, לפני שאתם שם במטוס, לא יהיו חרטות. לא יהיו התנצלויות. הכל יהיה perfect. אתם עושים בדיוק את מה שאתם צריכים לעשות.

מה שאני רוצה להגיד בקשר לטקסט הזה ועל השחרור שהוא מביטח: **בלתי אפשרי בלי הבסיס הזה. בלתי אפשרי, בלי שאנחנו תופסים את הפרספקטיבה הזאת על החיים האלה ורואים אותם כמשהו שיש לנו כרגע ויכול להילקח מאיתנו בכל רגע.** בכל רגע. בלי הפרספקטיבה הזאת כל השאר לא יתפוס ולא יראה הגיוני אפילו.

עכשיו, כשמגיע מוות, הוא החוויה הכי מכאיבה שיש לנו ☺ בחיים האלה. הוא חוויה מאוד מכאיבה כמעט לכל אחד. גם אלה שכביכול נראים שהם הלכו בשלום, הרגעים הקשים באים אחרי שהם כבר לא מסוגלים לדווח. כשהם כבר לא מדברים יותר. הגוף לא זז יותר, אבל במיננד יש סבל נורא. המוות מלווה בהזיות מאוד מאוד קשות, אצל רוב האנשים, שיכולות להיראות להם כנמשכות אלפי שנים.

כשמגיע המוות, אז לעשות את המדיטציה על מוות - מאוחר מדי. אז אנחנו מטורפים בהזיות ובכאב ובסבל. הזמן לעשות אותה הוא עכשיו. ואז, אולי לא נצטרך לעבור דרך הקטע הזה שוב. וזה המטרה בעצם. כל הלימוד הזה, זה בכלל לא להגיע לחוויה הקשה של מוות. אבל, אם לא נעשה את מה שהלימוד הזה נותן, אנחנו ניאלץ למות וניאלץ לעבור את החוויות הנוראות האלה.

ככה שהשלב הראשון במדיטציה הזאת על מוות, זה להחליט שאתם עומדים למות הלילה. תחליטו. "המוות שלי יבוא הלילה. ועכשיו, מה אני עושה?" זה הצעד הראשון. וצריך לתרגל אותו, שוב ושוב ושוב, כל יום. אתם קמים מהמיטה בבוקר, תחשבו: 'היום בלילה אני אמות'. ועכשיו תעשו את היום שלכם. אם אתם נכנסים להרגל של המחשבה הזאת, הימים יעברו נפלא. הם יהיו נפלאים. הם יהיו מלאי חדווה, הם יהיו מלאי משמעות, הם יהיו מלאי שמחה.

והרבה מהכבלים שכובלים אותנו, כמו שגילה תיארה, הכעס משתלט עליה והיא לא חופשייה אז, היא כבולה על ידי הכעס - זה יקרה לכם הרבה, הרבה פחות. כי כשאתם קרובים כבר, כשאתם יודעים שזה אוטוטו, מה יש לכם להתכעס? מה זה כבר משנה מה אמרו לכם ומה אמרו עליכם ומה עשו לכם? אתם הולכים למות והם הולכים למות. מה יש להתחשבין?

ואנשים שנמצאים במטוסים האלה שחגים, ואנחנו שנמצאים כשהאזעקות מייללות ואנחנו במצב חירום, אנחנו מרגישים אותו דבר. אנחנו מכירים את התחושה הזאת.

כשהמוות נהייה מוחשי וקרוב, הקטנוניות יורדת והלב נפתח, ואנשים נהיים חומלים ואוהבים ועושים את מה שחשוב באמת, ומגיעים לחופש בלי המודעות של המוות. זה החלק הראשון.

זה נפלא להיכנס ללימוד הזה וללמוד את ההנחיות של קונגה נינגפו ושל דרקפה גיילצן, כי הם יודעים מה שהם מדברים והם יכולים לשחרר אותנו. הם יכולים לשחרר אותנו במידה כל כך גדולה שבכלל לא נצטרך לעבור את החוויה של המוות. אבל זה לא יקרה אם לא נעשה קודם את המדיטציה על המודעות למוות.

מהקהל: כל בוקר הוא מודה לבורא עולם שהחזיר לו את נשמתו שלקח אותה בלילה.

המורה: כן. אז זה נפלא. זה תרגול נפלא. והשאלה אם אנחנו חיים ככה. השאלה, אם המחשבה הזאת מנהלת את היום שלי. וזה הטריק. זה לא משנה אם זה מופיע בספרים. הרבה תרבויות מלמדות את זה. הרבה מסורות מלמדות את זה. זה לא ייחודי לקונגה נינגפו. השאלה אם אנחנו יודעים לחיות מתוך זה. זאת השאלה החשובה.

מכיוון שאם אנחנו לא שומעים בקולו, אז המוטיבציה שלנו במשך היום היא אחרת. יש לנו מוטיבציה אחרת לכל מה שאנחנו עושים, ובסוף כשמגיע רגע המוות, אז יש תחושת פספוס. בוודאי אין חופש.

אז הנקודה היא לא להיות עצבני מהמוות אלא, **להשתמש במוות כמורה. כמורה לחיים.** אז זו הנקודה הראשונה. **הנקודה הראשונה במדיטציה הזאת זה לעשות החלטה כל בוקר, כשאתם קמים, שזה יומכם האחרון. ולחיות מתוכה.**

ג. וכשמגיע המוות, דרך אגב, כשהוא כבר יגיע, בין השאר, מה שזה אומר, שאתם מאבדים את כל מה שיש לכם, נכון? כל מה שיש לכם תאבדו כשיגיע רגע המוות.

- את כל בני המשפחה שלנו
- את כל הרכוש שלנו
- את כל המקצוע שלנו
- את כל המוניטין שלנו
- את כל הקריירה שלנו
- את כל הכבוד שלנו
- את כל השכל שלנו
- את כל הפרצוף שלנו
- את היופי שלנו

הכל! הכל נאבד.

אז עכשיו, אם אתם זוכרים שהמוות יבוא הלילה ובאותו רגע תאבדו את **הכל**, אז על מה עכשיו תתאמצו? במה תשקיעו את המאמצים שלכם? אז האם יש טעם עכשיו להגדיל ברבע את אחוז הריבית? האם זה חשוב? אולי זה חשוב. אבל, אתם תתחילו, אולי, לחשוב יותר מה אתם בדיוק עושים עם היום הזה שיש לכם במתנה, כמו שהיא אמרה. שניתן לנו במתנה.

סיפור והרהור

אני אסיים, לפני שנצא להפסקה, בסיפור.

אתם זוכרים על המקדש הקלמוקי בהאוול איפה שאנחנו גרים? איפה שהגיע קן רינפוצ'ה ושמן למדנו, ויש שמה את הקהילה המונגולית הבודהיסטית? אז מאחר שהם הקימו שמה מקדשים וכשהטיבטים התחילו לברוח מטיבט, חלקם הגיעו להאוול וישבו כמה נזירים שמה שברחו מטיבט דרך הודו ובהודו הרבה מהם חלו בשחפת.

אז היה שמה נזיר אחד שהיה חולה בשחפת ובגלל המחלה כרתו לו ריאה אחת. אז הוא היה הכי חולה מכל הנזירים האחרים והוא תמיד התנשף והתנשם והייתה לו נשימה מאוד חורקת, שורקנית.

כל הנזירים האחרים מתו לפניו. הוא היה הכי חולה, כל האחרים מתו לפניו. זה כבר דור קודם. היום כבר כולם מתו. הנזיר הזה, גשה מייקל טיפל בו. המנזר נמצא לא רחוק מכביש ראשי. Route 9. הוא היה לוקח את גשה מייקל והיו עומדים. על יד הכביש ומסתכלים על המכוניות. וזה כביש מהיר מאוד והמון מכוניות חולפות לכל הכיוונים, כל היום, כל הזמן. אנחנו גרים גם כן חמש דקות הליכה מהכביש הזה. כל היום, כל הזמן.

אז הוא היה עומד ומסתכל והוא היה אומר: 'תראה את כל המכוניות האלה. תראה את כל האנשים האלה. כל הזמן רצים. כל היום רצים. כל היום רצים להשיג משהו, לקבל משהו. כל אחד נוסע וממהר

כדי להשיג משהו ולקבל משהו. וכל הדברים האלה, שמתאמצים וממהרים להשיג אותם, הם יצטרכו לאבד את כולם. כל הדברים האלה, שהם כל הזמן רצים ומבוכזים את כל אנרגית החיים שלהם, את כל אחד ואחד מהדברים האלה הם יצטרכו לאבד. ואולי הלילה!

הנזיר הזה היה קרוב למוות כל הזמן. הוא היה במדיטציה על מוות כל הזמן. לכן, אולי, הוא האריך ימים. מאוד מטורף. אנחנו חיים בצורה מאוד מטורפת. לזה הכוונה שאילו יכולנו לקבל חופשה מהחיים האלה ולחזור, אולי היה מתבהר לנו הראש. אבל זה לא אפשרי. אז המדיטציה על מודעות למוות, היא הקירוב הטוב ביותר שיש לנו לחופש הזה.

זה לדמיין כאילו שאנחנו עוזבים הלילה. ואז זה אולי ימתן קצת את הטירוף שלנו. כי אנחנו נוהגים כמטורפים. אנחנו כל הזמן מקדישים הרבה מאמץ לעבודה, לפרנסה, לקידום מקצועי, לקידום בקריירה, לקידום בדרגות, לאגור עוד ממון, לבנות עוד מערכות יחסים, עוד בני משפחה, עוד, עוד, עוד, עוד, עוד. אבל כל הדברים האלה, נצטרך לאבד.

אז אנחנו חיים במין צורת קיום - ולא כל צורות הקיום הם כאלה, דרך אגב, יש אחרות - אנחנו חיים בצורת קיום שהיא מטורפת. אנחנו נדחפים, באופן לא מודע, בלי שנתנו לעצמנו דין וחשבון, לרוץ כל היום אחרי דברים שאנחנו ניאלץ לאבד.

אתם יודעים, ב-Diamond Mountain, יש לנו שם הרבה זבובים בסתיו. והם באים ומפריעים במדיטציה. ☺ אז אנחנו מקדישים הרבה זמן לצוד אותם לפני המדיטציה. בבוקר הולכים עם כוס ועם קרטון ואחד אחד מוציאים אותם, ואחרי חצי שעה אפשר לעשות מדיטציה. ☺ אז אתה מסתכל על הזבובים האלה: הם נולדים, מתרוצצים, מתרוצצים, יושבים קצת פה, מוצצים קצת פה וצונחים. ומה ההבדל בינינו ובינם?

(מנדלה)