

## כאשר פוקדת אותנו מחלה קשה

תלמידי היקרים –

לאחרונה שמעתי מכמה מכם על מחלות קשות שפקדו אתכם או את בני משפחתכם, והצטערתי מאוד לשמוע על הכאב שאתם ללא ספק עוברים.

מצבי מבחן כאלו שמופיעים בחיינו, כאשר יש אובדן של הבריאות, כמו במקרה של סרטן, או אובדן של בני משפחה אהובים, או כל אובדן אחר. הדבר הראשון שעלינו להבין הוא שאפשר להשתמש באלו להשיג הארה מהר. מצבים אלו מאפשרים זווית ייחודית ועוצמתית לבחון את ההבנה שלנו של הלימוד ואת יישומו, וזמנים שכאלו מהווים הזדמנות מיוחדת לבצע את התרגול העוצמתי ביותר, שלרוב מתאפשר רק כאשר מופיעה בעיה גדולה בחיינו. במכתבי זה אליכם רציתי להתמקד במצבים אלו.

### להוציא מתוק מעז

במהלך הסדנאות, הקורסים והלימודים השונים והרבים שלימדנו בשנים האחרונות נצבר לימוד רב ומגוון על האופן שבו המתרגל יכול להוציא מתוק מעז, בכל מצב ומצב.<sup>1</sup> זה בולט, למשל, בלימוד של הלוג'ונג – התמרת התודעה, שבו אנו לומדים להשתמש בבעיות המופיעות בדרכנו לפיתוח האוצר הרוחני הגדול של בודהיציטה, שבסופו של דבר תביאנו להארה.

זה כמו להפוך רפש וזוהמה לזהב.

זוהי חשיבה בגדול: הנה הופיע לו הסרטן או האובדן האחר, והוא מהווה דרך להשיג את הגוף הדיבור והתודעה הנשגבים של הבודהה, על כל אינספור הסגולות הנעלות מכל שלהם. חשבו כמה זה מדהים.

### נושא זה הוא גדול ורחב, ויש הרבה מה לומר ומה ללמד.

בקובץ זה אמנה בפניכם אספקטים שונים של תרגול שתוכלו לעשות בזמנים שכאלו, שיעצימו את רוחכם, ויסירו דאגה מליבכם. לעיתים תרגול כזה יכול אף להביא לריפוי, ודוגמאות יוזכרו בהמשך. במקרים אחרים – התרגול יביא למוות שקט וחסר דאגה. בכל מקרה, התרגולים המובאים כאן מזניקים אתכם לדרך רוחנית גבוהה ומדהימה ביותר.

### 1. תחילה הרשימה המקוצרת

אתחיל ברשימה מקוצרת של תרגולים שתוכלו לעשות, ובהמשך אביא פירוט מעשיר ונפלא המבוסס על אוסף של עצות שנתן אחד ממורי, לאמה זופה רינפוצ'ה היקר, בהזדמנויות רבות ושונות.<sup>2</sup>

כפי שתראו, יש מידה לא מעטה של חזרה בין החומרים השונים – זו יכולה לשמש לחזק את הבנתכם ואת תרגולכם.

<sup>1</sup> לימוד זה נמצא רובו ככולו באתר של קלאסיקה בודהיסטית בישראל, [www.heart-dharma.org.il](http://www.heart-dharma.org.il)

<sup>2</sup> את עצותיו הנפלאות של לאמה זופה רינפוצ'ה ניתן למצוא באנגלית בקישור <http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=302>

## **תרגול שתומך בחיים**

כמובן שהקארמה הכי חשובה שתוכלו לעשות כאנטידוט למחלה שמופיעה היא **תמיכה בחיים** וביצורים החיים. זאת אפשר לעשות במחשבה ובמעשה. אפשר לעשות זאת, למשל, על ידי

### **- תרגול שחרור של בעלי חיים**

שחררו יצורים משביים מידי שבוע. קנו יצורים משוביהם – תולעים שנועדו למאכל לדגים, דגיגים שמיועדים כמאכל לדגי אקווריום, או יצורים חיים אחרים. אם יש ביכולתכם, קחו אותם והקיפו עימם סטופה פעמים רבות ככל האפשר. באופן זה אתם מביאים אותם ללידה גבוהה יותר, שכן אתם עוזרים להם לטהר קארמה שלילית ומאפשרים להם שחרור מסמסרה והארה. גם אם אין סטופה בקרבכם, דאגו לשחרר את היצורים וכמיטב יכולתכם, להרחיק אותם מכל סכנה לחייהם.

במידה שמצבכם הבריאותי מאפשר זאת, עשו כמיטב יכולתכם

### **- תרגול טיפול בחולים ולתמוך בהם להרגיש יותר טוב ולהבריא.**

### **- תרגול דאגה לבטיחות בדרכים ובמקומות עבודה**

### **- חפשו לעזור לאחרים.**

היו טובים, ועשו כמיטב יכולתכם להימנע ממעשים רעים וממחשבות פוגעות. כוונו את חייכם לעזור לאחרים, לעזור במפעלים מבורכים, בשירות לסגנה – זה צובר חסד שלא יאומן.

### **- תרגול אורך רוח ויצירת הרמוניה בסביבתכם**

השרו אווירה טובה בסביבתכם.

השתדלו להימנע מנטירת טינה כלפי מי שפגעו בכם או התייחסו אליכם לא יפה. שחררו ותרגלו אורך רוח. לכו עוסי עליהם אינו מועיל לכם, ורק יגרום לכם להיוולד במחוזות התחתונים. כעת בורכתם בגוף אנושי, ועוד בחיים אלו תוכלו לעבור ללידה גבוהה יותר. אם אתם מתכעסים או נוטרים טינה, הרי שזה מייצר את הסיבות להיוולד במחוזות התחתונים. הרהרו בדברים אלו ושחררו כל טינה, ומצאו בליבכם סליחה כלפי אותם אנשים שפגעו בכם.

## **תרגול במחשבה ובמדיטציה**

זכרו שרוב הקארמות נצברות במחשבה. הרשימה הבאה כוללת **תרגולים שאתם יכולים לעשות במחשבתכם.**

### **- תרגול הליכה למקלט**

התרגול הבסיסי ביותר הוא זה של הליכה למקלט. אם אתם הולכים למקלט, אין לכם מה לחשוש, כולל לא מן המוות ומן העולמות הנחותים, מפני שלשלושת היהלומים, לבודהה, לדהרמה ולסגנה, יש כל הכוח והיכולת להצילכם. האמינו בליבכם שאתם אכן יכולים להסתמך עליהם. חשיבה שכזו תיתן לכם תחושה של בטחון ושלווה בעת המוות.

**אם יש לכם מורה או מורת לב,** אם פגשתם לאמה ופגשתם את הדהרמה - חשבו כמה מדהים ונדיר שזה בכלל יקרה, שמחו מעומק לבכם בברכה זו ולכו אליהם למקלט. הם אלו שמגלמים בדמותם האחת את כל מקומות המקלט, וכשאתם הולכים אליהם למקלט, מעומק ליבכם, הם יובילו אתכם למקום מבטחים.

**אם נראה שהמוות מתקרב,** אל תיקחו זאת כאסון. אתם עם הדהרמה, עם הלאמה, יש לכם מקלט ואין דרך טובה יותר לעבור לחיים הבאים. סמכו על המקלט, והמשיכו לתרגל.

דעו **שבפרספקטיבה האולטימטיבית של הארה,** מה שקורה לכם ברגע זה הוא הדבר הכי נכון בשבילכם. אתם בעצם במקום נפלא. קחו את המקלט שלכם ולכו אליו.

## - תרגול של מנטרה

הנה מנטרה נפלאה שתוכלו לשנן שוב ושוב:

**מי ייתן וכל סבל שיש ליצורים יבשיל כעת עליי.  
מי ייתן וכל אושר שיש לי כעת יבשיל על כל היצורים.**

זהו הלימוד של ארייה נגרג'ונה של התמרת התודעה, ויהיה נפלא אם תתמידו לשנן זאת. אם במצב שבו אתם נמצאים אינכם מסוגלים לאמור מנטרה זו, בקשו מידיד או ידידה לאמור זאת בשבילכם.

יהיה גם נפלא אם תוכלו לשנן את המנטרה *Om mani padme hum*,

בליווי הטקסט של **שמונה לאימון תודעה** או כל תפילה אחרת. נאמר שאם אתם עושים 10 מאלות של המנטרה *Om mani padme hum*, הרי שבשעה שאתם נושמים, כל מי שנשימתכם נוגעת בו מתנקה מן הקארמה השלילית שלו וישיג לידה טובה.

- כאשר אתם נושפים באופן זה אל הרוח ביום שיש בו רוח חזקה, אתם יכולים לברך את הרוח, וכל אדם שבו היא נוגעת יטוהר מן הקארמה השלילית שלו.
- כאשר אתם שוחים במים, אזי מכיוון שגופכם מבורך בשל שינון המנטרה, הוא מברך את המים וכל היצורים שחיים במים אלו משיגים לידה גבוהה יותר.
- גם כאשר אתם נוגעים במישהו, אתם מטהרים את הקארמה השלילית שלהם.

מטרת חיינו היא להביא את היצורים הרבים אל ההארה. לכן, חשוב מאוד לפתח חמלה כלפי כל היצורים, לקחת אחריות מלאה לשחרר אותם מכל סבל סמסרי, להוביל אותם אל ההארה המלאה על ידי שנאפשר להם לעלות על דרך המהיינה ולחסל את נגיעיהם הגסים והקלים יותר.

אם אינכם מסוגלים לשנן 10 מאלות של מנטרות, עשו כמה שאתם יכולים - לפחות מאלה אחת ביום, אך כל המרבה הרי זה משובח.

## - תרגול את מקור כל חסדי

יהיה נפלא אם תוכלו לתרגל את תפילת הלאם רים הקצרה של ג'ה צונגקאפה הגדול, **מקור כל חסדי**,<sup>3</sup> שהיא מדיטציה ישירה על שלבי הדרך להארה, ושותלת בתודעתכם מדי יום ביומו את הזרעים של כל הדרך להארה. באופן זה, בכל פעם שאתם אומרים את התפילה, היא מקרבת אתכם אל ההארה ומקרבת את היום שבו תוכלו גם להביא להארה את כל שאר היצורים, ולשחרר אותם מכל סבל סמסרי. באופן זה אתם מכוונים את חייכם מידי יום אל עבר ההארה, ואל ההארה של כל הברואים, וזאת פשוט על ידי אמירת התפילה.

## - תרגול גורו יוגה

גם אם אין לכם זמן רב לתרגל, התרגול של טיהור כפי שלמדנו ב**גורו יוגה**,<sup>4</sup> בסוף כל יום מטהר כל קארמה שלילית שנצברה ועושה אותה הרבה יותר קלה, ובכך מפחיתה מן הסבל בחיינו הבהים, ומפחיתה מכשולים להשגת תובנות. בלי זה, הרי שאפילו קארמה קטנה שביצעתם היום, באם לא טוהרה, מתעצמת. למחרת היא גדלה ונהיית כבדה יותר, וממשיכה להתעצם עם כל יום שחולף.

באופן זה, כשמגיע יום מותנו היא נהיית גדולה כהר, או כגודל כל כדור הארץ. היא נהיית קארמה כבדה ושלילית באופן קיצוני. ואז במשך ביליוני שנים אנו נאלצים להיוולד במחוזות הנחותים, כגון במדורי הגיהנום, שמהם קשה ביותר להימלט ולהשיג לידה גבוהה יותר. נהייה הרבה יותר קשה להשיג שוב לידה אנושית, הרבה יותר קשה לפגוש את הדהרמה, הרבה יותר קשה לתרגל, והרבה יותר קשה להשיג תובנות.

<sup>3</sup> ראה סדנת המדיטציה "מקור כל חסדי – הכנה לטנטרה" באתר קלאסיקה בודהיסטית בישראל.

<sup>4</sup> ראה **סדנת גורו יוגה**, באתר קלאסיקה בודהיסטית בישראל. מי שלמד, יכול לתרגל במקום זה את התרגול של וג'רסטווה.

כאשר מישוהו נמצא במחוזות התחתונים, הוא ממשיך לייצר שם קארמה שלילית, משום שאין שם שום אפשרות לתרגל דהרמה. התוצאה היא שנאלצים לסבול עוד יותר, ומייצרים קארמה עוד יותר שלילית. מכאן תוכלו לראות עד כמה חשוב התרגול של טיהור.

#### - תרגלו את חמשת הכוחות

תיאור של תרגול זה תוכלו למצוא בין חומרי סדנת לו ג'ונג 2, **שבעה עיקרים לפיתוח הלב הטוב, על פי גשה צ'קווה**, וגם בין חומרי הלימוד של **לחיות טוב, למות טוב**. את כל אלו תוכלו למצוא באתר שלנו. תרגלו את שתי הגרסאות של חמשת הכוחות שלמדנו, בהתאם למצב בריאותכם.

#### - תרגלו בודהיציטה ואת מדיטציית הטונג לן

את זו למדנו בפירוט בסדנת מדיטציה בשם זה הנמצאת באתר.

עשו הדמיות שבהן סבלכם לוקח עימו את סבלם של כל היצורים. ומשחררים אותם מכל סבל. נכונות להיות מעומק הלב להיות לכפרתם של כל היצורים - היא קארמה מדהימה שזורקת אתכם לעולם שכולו טוב.

בחלק השני של הטונג לן, אתם שולחים לכל אינספור היצורים (ולעצמכם) בריאות טובה, כל אושר שיש, את כל הסיבות לכל אושר, ומוסרים להם את גופכם, את כל רכושכם ואת כל החסד שצברתם – וזה מזניק אותכם בדרך בצורה שקשה להאמין.

פירוט נוסף ונפלא מובא בהמשך מפי לאמה זופה היקר.

#### - תרגלו הקדשה של כל מעשיכם

כל המעשים שאתם עושים מהווים גם בסיס להקדשה שמעצימה אותם לאין ערוך. היזכרו בכל הטוב שעשיתם, גבשו אותו בתודעתכם, שמחו בו, ושלחו אותו לאנשים למען יירפאו ויזכו בבריאות טובה. עשו זאת שוב ושוב.

#### - תרגלו שבועת אמת

אתם נשבעים:

- אם זה נכון שקארמה וריקות תמיד עובדות, ללא יוצא מן הכלל,
- אם זה נכון שעולמי נוצר כולו מהשלכות של קארמה שאני עצמי צברתי במעשיי,
- אם נכון שפעלתי בדרכים רבות להיטיב עם היצורים בעולמי (פרטו בליבכם מהן אותן דרכים רבות)

מי ייתן ומעשיי יישאו פרי ואוכל להגיע להארה בהקדם, ולהוביל לשם את כל היצורים.

#### - תרגלו את הדרך הטנטרית

מטרת חיינו היא להביא ברכה לזולת. הדרך הטובה ביותר לעזור לאחרים, לשחרר אותם מכל סבל ולהביא אותם להארה, היא אם אתם עצמכם תשיגו הארה. כדי שתוכלו לעשות זאת מהר, עליכם לתרגל טנטרה. ככל יכולתכם, השתדלו ליצור את התנאים למצוא מורה טנטרי בעל המיומנויות הדרושות, **עלו על הדרך הטנטרית ותרגלו אותה**.

## 2. מדיטציה על סבלם של היצורים

### חמלה כלפי סבלם הבלתי פוסק של היצורים

כאשר אנו יוצרים בליבנו חמלה כלפי כל היצורים ומתרגלים טונג לן, אנו לוקחים אלינו את סבלם. הסבל הוא בדיוק הדבר שהיצורים מואסים בו, אך מכיוון שאינם מבינים את סיבותיו הם עסוקים ללא הרף ביצירת סיבותיו, ואף מרגישים מרוצים בעשותם זאת. בהיותם עיוורים בעין החוכמה שלהם, הם אינם יודעים שהמוטיבציה שלהם בכל מה שהם עושים – האחיזה בחיים אלו – היא הסיבה העיקרית לסבלם. וכך, בעודם סבורים שהם מייצרים את הסיבות לאושרם, הם מייצרים, בעוצמה רבה, את הסיבות לסבלם, כל יום וכל היום, ואינם מודעים לסבל הרב שיצמח מכך. הם גם פועלים מתוך בורות וכעס, ויוצרים סיבות לסבל רב עוד יותר.

כתוצאה מכל זה, היצורים חווים סבל מתמיד. הם נולדים בששת היקומים של הסמסרה, מתנסים בכל הכאב והייסורים ששם, ואז מתים, נולדים מחדש, וסובלים ומתים, שוב ושוב. כל היצורים החיים עשו זאת מאז ומתמיד, בגלגל אינסופי של לידות עד היום, ואם לא יפגשו את הדהרמה ואת העזרה שזו מציעה, ואם לא יתרגלו אותה, הם ימשיכו לסבול עד אין קץ. ככה שכל היצורים החיים נמצאים לחלוטין בשליטת הבורות והקארמה. אין להם שום חופש, והם מעונים כל הזמן על ידי הייסורים של הסבל.

### מעט הסבר על הסבל חשוב כדי להפוך את המדיטציה לעוצמתית ביותר

#### - הסבל של הכאב

ישנם שמונה סוגים של סבל שבהם מתייסרים היצורים: הסבל של לידה, זקנה, מחלה, מוות, אובדן הדברים האהובים עליהם, הופעה של דברים המאוסים עליהם, אי-מצויאת הדברים הרצויים להם, ומצבורים שנוצרו על ידי הבורות והקארמה.

סוג אחר של סבל הוא כאשר משיגים אובייקט רצוי ואז לא מצליחים להפיק סיפוק ממנו, ואז בא סבל נוסף שנובע מכך. אנחנו גם יוצרים הרבה קארמה שלילית בניסיון להשיג דברים הרצויים לנו, כגון כסף ורכוש, תוך שאנו מרמים אחרים וכולי. וגם אם אנו משיגים את מבוקשנו, ההנאה לא מאריכה ימים; והיא חסרת כל מהות – האובייקט נעלם או שנלקח מאיתנו על ידי אויבים.

בעיה אחרת היא שאנו מאמינים שדברים מסוימים שבהם אנו חושקים הם קבועים ויהיו שלנו לנצח, ויישארו עימנו זמן רב. אך המציאות היא שונה, ואנו מרגישים מרומים. אמונה זו שהדברים הם קבועים אף היא גורמת לנו לסבל רב.

דעתם של האלים והאלים למחצה גם היא מוסחת כל הזמן בשל אחיזתם בתחושת העונג. כמובן, העונג שלהם גדול פי מאות, אלפי ואף מיליוני פעמים יותר ממה שמוצאים בעולם האנושי, אפילו בארצות המפותחות ביותר. אך מאחר שהם שקועים לגמרי בתענוגות שלהם, אין להם שום מקום לדהרמה, ובגלל האחיזות שלהם הם רק מייצרים סיבות לסבל. לקראת סוף חייהם הם חווים חמישה סימנים של מותם הקרב, דבר שגורם להם סבל בל-ישוער, גדול בהרבה מסבלם של יצורי הגיהנום. הקארמה שלהם מאפשרת להם לראות את העולם הנחות שאליו הם עומדים ליפול – הגיהנום, עולם הרוחות או בעלי החיים – ובגלל המקום שבו הם נמצאים זה גורם להם לסבל איום ונורא. פרטים על חמישה סימנים אלו של האלים ניתן למצוא בספרי הלאם רים, וגם פרטים על הסבל בשמונת מדורי הגיהנום החמים, שמונת המדורים הקרים וארבעת מדורי הגיהנום הסמוכים.

**הרוחות התאבות** (הפֶּרֶטוּת) מתנסות בסבל נורא של רעב וצמא מכיוון שאינן מסוגלות למצוא אוכל או אפילו טיפה אחת של מים במשך אלפי שנים. בטניהן גדולות כמו הר ואילו רגליהם דקיקות, ועל כן הם מתקשות בהליכה – הליכה בשבילם קשה פי מיליון אפילו לעומת אדם מאוד זקן. וכאשר הם רואים מרחוק אוכל, ברכות, מפלי מים וכדומה, הם נתקלים בזקיפים המונעים מהם מלהגיע לשם. כל זה מאוד מאוד מתיש אותם. אם למרות מכשולים אלו הם מצליחים להגיע אל מטרתם, הם מגלים שמה שנראה כמים נהפך לדם, מוגלה וטינופת, שאותם הם כלל לא יכולים לצרוך, ומאחר שאינם מסוגלים למצוא שום מאכל או משקה הם נופלים

לייאוש נורא. ואפילו אם הם מצליחים סוף סוף למצוא משהו לאכול, הם מתקשים לאכול זאת, כי פויתיהם קטנים כקופה של מחט, ויש קשרים בצווארם. ואם למרות כל זה מגיעה טיפה של אוכל אל קיבתם היא נהפכת לאש שגורמת להם לצריבות קשות. ככה שלפרטות יש סבל חיצוני של רעב, מכשולים להשיג אוכל, וסבל פנימי כפי שתיארנו ... סוגים רבים של ייסורים וכאב.

גם **לבעלי החיים** יש סוגים רבים של סבל, כגון היותן טורפות זו את זו או מעונות על ידי בני האדם. ולבסוף ישנם גם **יצורי הביניים** (יצורי הבארדו) המתענים בהרבה פחדים קארמיים, כגון להילכד על ידי גלים בגודל של הר, אש שגודלה כהר, להיות נמחצים על ידי הרים, וכולי. כל ההתנסויות הללו הם סוגים שונים של סבל וכאב.

## - הסבל של התענוגות הסמסריים (הסבל של שינוי)

מעבר לסבל שבא מכאב ישנו הסבל של התענוגות הסמסריים.

ניקה למשל אכילה. אם אתה רעב ואינך אוכל, אתה סובל מרעב הולך וגובר. כשאתה מתחיל לאכול, פעולת האכילה מקטינה את הרעב עד שהוא נעלם. אבל בו בזמן מתחיל הסבל הבא של אי-נוחות, זה של להיות מלאים מידי. בהתחלה תחושה זו קטנה מאוד, ואינך מבחין בה, אך אם תמשיך לאכול האי-נוחות תלך ותגבר. כך שבעוד סוג אחד של סבל פוסק, הסוג הבא מתחיל. אנו קוראים לזה "הסבל של תענוג". מדוע? משום שתענוג זה של השובע אינו ממשיך לגדול. הוא אינו גדל משעה לשעה ומיום ליום. מדוע? מכיוון שהתחושה שאותה כינינו בשם "תענוג" היא בעצם סבל. סוג אחד של סבל רב מפסיק, והסוג האחר מתחיל, אלא שהוא מאוד קטן ואנו לוקחים אותו כבסיס שאותו אנו מכנים בתווית "תענוג". והסיבה שהוא אינו גדל היא משום הוא לא באמת אושר. והסיפור דומה עם כל הדברים שאנו נוהגים לכנות כאושר ותענוג – הם לא באמת אושר; הם בעצם סבל.

## - סבל חזור מצטבר

מכיוון שמעצם טבעו גופנו חוזר בסבל, האושר והתענוגות הארציים שלנו, כגון אכילה או הנאה מינית, אינם גדלים משעה לשעה או מיום ליום; הם אפילו אינם נמשכים. סבל חוזר זה הוא הבסיס לשני סוגי הסבל האחרים, הסבל של כאב והסבל של התענוגות הסמסריים.

הסבל חוזר בכל המצבורים שלנו משום שהם נשלטים על ידי הבורות והקארמה, ונוצרים באמצעות שתים-עשרה החוליות של ההתהוות המותנית. בכל גלגול של חיינו, כולל זה הנוכחי, ישנן שתים-עשרה החוליות, שרובן כבר הסתיימו וכל מה שנשאר זה מוות.<sup>5</sup>

שתים עשרה החוליות שלנו התחילו משתי פעולות – קארמה גולמית<sup>6</sup> והתהוות<sup>7</sup> – מונעות על ידי הבורות,<sup>8</sup> שהיא שורשה של סמסרה; ואז, ברגע שלפני מותנו בחיינו הקודמים, על ידי ההשתוקקות והאחיזה בחיי אנוש אלו, אשר העצימו את הזרע הקארמי והבשילו אותו לכדי שיזרוק אותנו לחיים אלו. זו הייתה הפעולה של התהוות.

בשורש כל זה נמצאת הבורות, זו שאינה מבינה את הטבע האולטימטיבי של האני ושל המצבורים השונים; זו שאינה מבינה שאין דבר הקיים מצידו הוא, ושכל הדברים ריקים לחלוטין. מה שאנו מכנים כ"אני" וכ"מצבורים" הן השלכות שאנו מייצרים ושבאות מן התודעה, מרישומים שליליים שנתרו בה כתוצאה מבורות בעבר, וכאשר אנו רואים מופעים אלו אנו מאמינים בממשותם ושהם אכן קיימים כפי שהם מופיעים.

<sup>5</sup> תיאור קצת יותר מפורט של שתים עשרה החוליות תוכלו למצוא בשיעורים 8, 9 ו-10 של קורס מס' 4

<sup>6</sup> חוליה מס' 2

<sup>7</sup> חוליה מס' 10

<sup>8</sup> חוליה מס' 1

זוהי הבורות שבה אנו חיים; זה האופן שבו אנו תופסים את הגיהנום, את ההארה, את הסמסרה, את הנירוונה – את הכול – כממשיים, דבר שהוא הזוי לחלוטין. משום כך עלינו למדוט ולהסתכל על דברים אלו ועל כל התופעות כריקות – אני, הפעולה והאובייקט – כולם ריקים; ההפך הגמור ממה שאנחנו מאמינים. עלינו להרהר במה שהפוך לגמרי ממה שהבורות מאמינה בו; זוהי מדיטציה. זה האופן שבו נשיג את התובנה של ריקות, נכרות את שורשה של סמסרה ונשיג שחרור. ולא רק זה: באמצעות הבודהיציטה והחוכמה נוכל לחסל אפילו את הנגעים הקלים ביותר ולהשיג הארה.

הסבל החדור קיים משום שהמצבורים שלנו נתונים לחלוטין לשליטתן של הבורות והקארמה; זו הסיבה שטבעם של גופנו ותודעתנו הוא סבל. יותר מזה. מצבורים אלו עצמם, שבאו מן הזרע הבלתי טהור של בורות, מערימים על זרע זה את הסבל של הגוף והתודעה שלנו בחיים אלו, ויוצרים את הקארמה שמשליכה אותנו ללידה הבאה. באופן זה הם מעצימים עוד יותר את הסמסרה של חיינו העתידיים ואת הסבל של חיינו העתידיים. זו הסיבה שסבל זה נקרא "סבל חדור מצטבר".

### **המדיטציה על צורתיו השונות של הסבל החדור המצטבר מולידה חמלה גדולה בליבנו**

המדיטציה על הסבל החדור המצטבר היא שיטה בודהיסטית ייחודית וחשובה ביותר כדי לפתח תפנית מן הסמסרה.

מהו "סבל חדור מצטבר"?

- הסבל הוא חדור במובן זה שהמצבורים שלנו נתונים תמיד לשליטת הבורות והקארמה, ולכן טבעם הוא תמיד סבל. גם אם איננו חווים ברגע מסוים כאב או סבל של שינוי, מעצם טבעם של מצבורינו, הסבל חייב להגיע – הוא חדור בנו. דוגמה לכך הוא מותנו: המוות חדור בעצם הווייתנו, בלי תלות בהרגשתנו הנוכחית, למשל.
- הסבל החדור הוא גם סבל שמצטבר: הזרע או הרישום הבלתי טהור של בורות נושא בתוכו את רישומי מעשי העבר שלנו, והוא זה שמייצר את הקארמה שמשליכה אותנו לחיינו הבאים ומייצרת, או מעצימה, את הסבל שלהם. באופן זה הסבל של חיים אלו ושל חיינו העתידיים מתעצם באופן מצטבר.

**הסבל החדור המצטבר קיים גם בעולם הצורה ובעולם חסרי הצורה**, אך בעולם חסרי הצורה לא קיים הסבל של כאב או הסבל שבא משינוי; בעולם זה גם לא קיימים תענוגות הקשורים לחושים ולאחיזה באובייקטים חיצוניים. אולם למרות שליצורים שם יש רק תודעה, גם טבעה של זו הוא סבל חדור מצטבר. חשוב מאוד להבין שהיצורים שם אינם חופשיים מסבל. כאשר חייהם הארוכים מסתיימים, הם נולדים שוב בעולם התשוקות, כיצור גיהנום, רוח תאבה, חיה, אדם או אל.

**מאוד חשוב, אם כן, למדוט על הסבל ולפתח חמלה עקב המדיטציה על סבלם של היצורים. מאוד מאוד חשוב גם לא לחשוב שרק אנשים עניים, חולים או חסרי בית סובלים. חשוב שנבין כיצד היצורים סובלים בכל אחד משלושת העולמות – עולם התשוקות, עולם הצורה ועולם חסרי הצורה. זה יאפשר לנו לכלול בתפילות הבודהיסטויה שלנו את כל היצורים – כולל היצורים שבעולם הצורה וחסרי הצורה. בלי זה התפילות עלולות להיות מוגבלות רק לבעלי חיים מסוימים ולאנשים רעבים או חולים.**

### 3. פיתוח החמלה ומדיטציית הטונג לן

מאמר זה מדגיש את תרגול העוצמתי כל כך של מדיטציית הטונג-לן, אך כמובן שכל תרגול שתעשו של הדרך המדורגת להארה מקרב אתכם אל ההארה.

**כאשר אתם עושים את המדיטציות, חשבו שאין המדובר אך ורק במציאת מזור למחלתכם או לבעייתכם, ולא רק בהארכת חייכם, דבר שחל רק על גלגול חיים אחד זה שלכם, כי אם הגדילו את חשיבתכם לכלול בה את טובתם של כל היצורים; תרגלו את הדהרמה בשירותם של כל היצורים.**

המוטיבציה העיקרית שלכם צריכה להיות לשחרר את כל אינספור היצורים מן האוקיינוסים העצומים של סבל סמסרי, להביאם להארה שלמה, ולהשיג בעצמכם את ההארה הדרושה כדי לממש את הדרך. לשם כך דרוש לטהר את הנגעים השונים ולצבור הר של חסד. חשבו אם כן בליבכם: זוהי הסיבה שאשב כעת לעשות את המדיטציה, או התרגול, או השינון של המנטרה.

#### שינון פסוקים על הטונג-לן, מתוך טקס המנחה ללאמה:

ועתה, לאמה קדושה שלי,  
לאמה רבת חמלה,

ברכני/ברכיני שכל כאבם וסבלם  
של כל הברואים-אימותי,  
שכל מכשוליהם וכל רעתם  
יבשילו כעת עליי,

ושאוכל לתת להם אני  
את כל טובי ואושרי,  
ובכך להבטיח שכל הברואים  
יוכלו לזכות בכל אושר.

למעשה זוהי מתנת הדהרמה הטובה ביותר, ההגנה הטובה ביותר מכל תעייה, ההגנה הטובה ביותר מן העולמות הנחותים והנוראים, רוויים בסבל בל יאומן. במדיטציה זו אתם נוטלים את כל סבלם של כל האימהות-היצורים, וכן את כל הסבל שעוד נכון לכם, על עצמכם ברגע זה, ושולחים את כל היצורים למצב שאין בו יותר שום מוות, למצב של הארה, של הקץ לכל סבל. ואז אתם מבקשים בליבכם שכל אושר שיש, עד לאושר הנשגב של ההארה עצמה, וכל חסד שיש, יבשיל על כל היצורים.

זהו תרגול מנצח! אם תנצחו בו, הרי שבעת מותכם תלכו לקיום טהור, במקום שתיוולדו בעולם שאיננו טהור, עולם שבו אנו נמצאים עכשיו, או אף באחד מן העולמות הנחותים.

זהו המשחק המנצח. למות עם הטונג לן, עם הבודהיציטה בלבכם. זהו המשחק הכי מעולה.

הדבר האחר, והמאתגר ביותר, הוא להתפלל שתיוולדו בעולם הסובל על מנת שתוכלו לעזור לכל היצורים הסובלים שם.



## בזמן המדיטציה ולאחריה

אפשר לעשות טונג לן, מספר פעמים ביום.

בשאר הזמן חשבו: "אני מתנסה בסרטן זה למען כל היצורים החיים". זו המחשבה הטובה ביותר ללוות בה את המחשבה: "יש לי סרטן". עשו זאת בכל פעם. ובכל פעם שאתם עושים זאת, אתם צוברים רקיע שלם של חסד, ומתקרבים יותר ויותר אל ההארה. זה מאוד מדהים ומאוד מברך, וזה האופן שבו הסרטן מקרב אותנו אל ההארה.

כמוכן שלשם כך עלינו להיות ברורים שמטרתנו היא לא להיות בסמסרה כי אם להשיג הארה.

## פנינה ממלאת משאלה<sup>9</sup>

ברגע שהפכתם את ההארה למטרתכם, הסרטן נהייה כמו פנינה ממלאת משאלה. בזכות מחשבות כאלו הסרטן מאפשר לכם לצבור חסד ולקרב אתכם אל ההארה מידי יום ביומו. כל יום שעובר במחשבות כאלו מקרב אתכם אל ההארה. כמה מדהים!

פנינה ממלאת משאלה נחשבת כמשהו שיכול להביא לכם כל דבר חומרי שתחפצו בו, ברגע שאתם חושבים עליו. אבל אנחנו לא מדברים על דברים חומריים – אנחנו מדברים על הארה! כך שהסרטן שפוקד אותנו הוא עוד יתר מפנינה ממלאת משאלה – הוא מאפשר לנו לממש את הבודהיצי'טה, את חמש הדרכים של המהיינה,<sup>10</sup> את עשר רמות הבודהיסטווה ואת כל הדרכים הטנטריות – כל זה מתאפשר על ידי מחלתכם. על ידי התרגול שמשנה את השלכתכם תוכלו לשחרר אינספור יצורים הסובלים בגיהינום, אינספור רוחות תאבות, אינספור בעלי חיים, אינספור בני אדם, אינספור אליים, אינספור יצורי בארדו – וואוו! נסו לדמיין זאת! נסו לדמיין כמה אתם יכולים לעזור!

לא רק זה – תוכלו להביא את כל היצורים האלו להארה! כך שהסרטן הופך לפנינה-ממלאת-משאלה יחידה במינה! הוא נהייה משהו יקר ונדיר לאין שיעור! מאוד מדהים.

## טיהור

בכל פעם שאתם חושבים לעצמכם: "אני כעת מתנסה בסרטן למען כל היצורים", זה מטהר עידנים של קארמה שלילית מן העבר. זה נהייה כמו פצצת אטום, הנשק העוצמתי ביותר שמפוצץ את הקארמה השלילית שלכם שצברתם לאורך עידנים רבים. חשבו "אני כעת מתנסה בסרטן למען כל היצורים, כדי שאוכל לשחרר אותם מכל סבל ומכל הסיבות לכל סבל."

כשאתם חושבים "אני מתנסה כעת בסרטן למען כל היצורים" אתם מבקשים בליבכם לשחרר את כל אינספור היצורים מן הסבל של סרטן. אך מכיוון שבשאיפתכם להארה אתם מכוונים לשחרר את כל היצורים מכל סוג של סבל, ולא רק מסרטן, הרי שהסבל שאתם חווים כעת הוא למען כל היצורים החיים.

כאשר אתם עושה טונג לן, אתם יכולים גם לחשוב "אני מתנסה כעת בסבלם של כל היצורים החיים", ובאופן זה אתם אוספים אליכם את סבלם.

ולא רק סרטן. הסרטן הוא כמו אטום יחיד – יש כל כך הרבה סוגים של סבל. כך שזה מדהים אם אתם יכולים לקחת את כל אלו על עצמכם, כולל סרטן. וכאשר אתם חושבים באופן זה, אתם מטהרים קארמה שלילית של גלגולים רבים, מתרחקים מן הסמסרה ומתקרבים אל ההארה.

<sup>9</sup> קטע זה והבאים אחריו מתמקדים במחלת הסרטן, אך אתם יכולים להתמקד בבעיה הספציפית שפוקדת אתכם.  
<sup>10</sup> דרך הצבירה, דרך ההכנה, דרך הראייה, דרך התרגול, והדרך של לא עוד למידה. ראו למשל בלימוד של סדנת סוטרת הלב.

#### 4. הטונגלן העוצמתי ביותר

##### לקיחת סבלם של היצורים

תרגלו אם כן את לקיחת סבלם של היצורים, ולא רק מסוג אחד אלא מכל שלושת הסוגים: הסבל של כאב, הסבל של שינוי והסבל החדור המצטבר, כפי שאלו נחווים בכל אחד מן העולמות, על פי הלימוד של הלאם רים. חשוב לכלול בלקיחה גם את הסיבות לסבל – הבורות והקארמה והרישומים הקארמיים השליליים.

כאשר אתם שואפים לתוככם את כל הסבל וסיבותיו, וכאשר נשימה זו מגיעה אל ליבכם, היא מנפצת לחלוטין את האגו שלכם ואת ההוקרה העצמית, כמו פצצת אטום; כמו טילים הנורים ממרחק רב בזמן מלחמה, ופוגעים במטרותיהם. בכל פעם שאתם לוקחים אליכם את הסבל, זה מביא ברכה לאינספור יצורים בכל העולמות ואתם צוברים חסד שאין לו מידה וטיהור שלא ניתן בכלל לאמוד.

**בכל פעם שאתם מתרגלים את לקיחת סבלם של היצורים  
אתם מטהרים אינספור עידנים של קארמה שלילית.**

זה ממש מדהים! ומכיוון שבכל אחד מן העולמות יש אינספור יצורים, אתם יכולים לצבור אינספור רקיעים של חסד. בכל פעם שאתם לוקחים אליכם את הסבל של כל אחד מן העולמות - אתם מתקרבים אל ההארה. האם זה לא מדהים?

##### נתינת אושר

בעקבות זאת, כשאתם מגיעים במדיטציה לחלק של הנתינה – צרו מוטיבציה של אהבה מיטיבה ותנו ולהם את האושר ואת כל סיבותיו.

היצורים החיים הם מוזרים. כשמגיע ליצירת הסיבות לאושר – הם נבהלים. כשמלמדים אותם מהן – הם לא מבינים והם נבהלים. בו בזמן, כל מה שהם רוצים זה אושר. אז זה מאוד קשה. ואז הם מייצרים כעס, והורסים את מעט החסד שצברו, שהוא הסיבה האמיתית לאושר; הם הורסים אפילו את מעט החסד שהצליחו לצבור על ידי יצירת מעט חמלה, על ידי עזרה לכמה בעלי חיים וכולי. אפילו בודהיסטים שלוקחים מקלט בבודהה, דהרמה, סגנה מייצרים כעס והשקפה הפוכה, שגויה, והורסים הכול.

##### - תנו את כל חסדכם

צרו אם כן בליבכם את האהבה המיטיבה, ותנו ליצורים את כל חסדכם שצברתם מאז ומתמיד, ואת תוצאתו – האושר. תנו להם כל פיסה של חסד, מן העבר, מן ההווה, מן העתיד, עד להארה עצמה, כל סוג של הנאה של חיים אלו וחיי עתיד, שחרור והארה - הכול; תנו הכול לאינספור היצורים, בכל אחד מן היקומים. זה מדהים.

##### - תנו את גופכם

לא רק זה. תנו גם את גופכם לכל אינספור יצורי הגיהנום, לכל אינספור הרוחות התאבות, לכל אינספור בעלי החיים, לכל אינספור האלים, לכל אינספור הצאי האלים, ולכל אינספור יצורי הבארדו. זה מאוד מקרב אתכם להארה; זה מדהים.

##### - תנו את כל רכושכם

יש לכם את כל הכסף והרכוש שלכם – כשאתם נותנים, תנו אותם לכל אינספור היצורים שבכל היקומים.

## - תנו את בגדיכם

יש לכם את כל הבגדים שלכם – כל כך הרבה כובעים, בגדי חוץ, בגדי פנים – דמו שאתם מוסרים את כל אלו. למי? לכל אינספור היצורים.

### נתינה אינסופית ...

הפכו כל דבר חומרי שברשותכם לצדקה שאתם נותנים לכל אינספור היצורים. זה צובר לכם חסד אינסופי. נסו לדמיין זאת: עם כל שקל שאתם מוסרים לאינספור היצורים אתם צוברים חסד אינסופי. גם אם יש לכם רק שקל אחד – אם אתם מוסרים אותו לאינספור יצורי הגיהנום, לאינספור הרוחות התאבות, לאינספור בעלי החיים, לאינספור בני האדם, לאינספור חצאי האלים, לאינספור האלים – וואו! איזו נתינה מדהימה זאת. היא כל כך מקרבת אתכם אל ההארה.

נסו לנתח זאת לעומק, ואז תבינו את המשמעות של כל זה, וכמה חסד אתם צוברים. זה מדהים.

אם אתם רק חושבים "אני נותן הכול לכל היצורים" - אינכם מרגישים הרבה. אך אם אתם חושבים באופן אינדיבידואלי, אחד לאחד, תוכלו להבין כיצד, על ידי נתינה של שקל אחד לאינספור יצורי הגיהנום, לאינספור הרוחות התאבות, לאינספור בעלי החיים, לאינספור בני האדם, לאינספור חצאי האלים, לאינספור האלים, לאינספור יצורי הבארדו - אתם צוברים אינסוף חסדים. שבע פעמים אינסוף חסדים. נסו לדמיין זאת. זה כל כך מקרבת אתכם אל ההארה – יש כל כך הרבה חסדים. התוצאה היא כל אושר שיש, עד להארה עצמה.

תחילה אתם מוסרים לכל יצורי הגיהנום לא רק את גופכם, כי אם גם את עצמכם. וכאשר אתם עושים זאת, הגיהנום שלהם נהפך למקום טהור שאין בו שום סבל, כי אם מקום שכולו יופי ועצים ממלאי-משאלה, הממלאים את כל משאלתם. הם משיגים לידה אנושית מושלמת, פוגשים את הדהרמה, פוגשים לאמה, ומשיגים את כל הדרוש לתרגול.

אתם גם יכולים לתת לבני משפחתכם, ל ידידים, לתומכים, ולאחרים סביבכם, את גופכם, עושרכם, חסדכם ואת כל האושר שכל זה מביא. הנתינה לבני משפחתכם וכולי צוברת לכם חסד, רב ואתם יכול להשיג הארה. נסו גם לתת למי שעזרו לכם או טיפלו בכם. זה תרגול מאוד עוצמתי, ותוכלו לעשותו עם כל אחד מבני משפחתכם.

היצורים שמקבלים את כל זה מכם משיגים בעקבות כך לידה אנושית מושלמת, פוגשים דהרמה ולאמה, ומשיגים תובנות. וזה כולל אתכם. כל מה שאתם נותנים נהפך לתובנות שמשחררות את כל היצורים מסבל ומביאות אותם להארה. כל תרגול שאתם עושים – הם משיגים. אם אתם מתרגלים טרה – הם כולם הופכים לטרה; אם אתם מתרגלים אוולוקיטשוורה - הם כולם נהפכים לאוולוקיטשוורה. וזה קורה לאינספור יצורי הגיהנום, לאינספור הרוחות התאבות, לאינספור בעלי החיים, לאינספור בני האדם, לאינספור חצאי האלים, לאינספור האלים.

אתם יכולים לעשות זאת בזה אחר זה או לתת לכולם ביחד, ואז חשבו שכל היקומים נהפכים למקומות טהורים. חשבו שאתם עצמכם נהפכים למקום טהור עבורם – זה מאוד אפקטיבי; כל היקומים נהפכים למקומות טהורים, וגם אתם עצמכם נהפכים למקום טהור שבו הם יכולים לחיות. זה מאוד טוב ומאוד עוצמתי. לא רק שכל מצבור החסד שלכם נהפך למקום טהור, אלא שגם אתם נהפכים למקום טהור שבו הם יכולים לחיות – זה בעל עוצמה רבה. וכך גם ביחס לכל התובנות שלכם. באופן זה היצורים כולם מגיעים למקום טהור, ואז הם משיגים לידה אנושית מושלמת, פוגשים את הדהרמה הקדושה, מוקפים בקהילה מושלמת של אנשים, משיגים את כל ההנאות, מממשים את הדרך ומשתחררים מכל סבל.

## ... הצוברת חסד אינסופי

כאשר אתם מוסרים את גופכם באופן זה, אתם צוברים חסד אינסופי כפול שבע. כאשר אתם מוסרים את כל רכושכם – אותו הדבר. אתם זוכים באושר בחיים אלו ובחייכם העתידיים, עד להארה עצמה. אתם צוברים כל כך הרבה חסד אינסופי, תוך זמן כל כך קצר: הרגעים הספורים שבהם אתם עושים מדיטציה זו. כמה מדהים!

מסופר על בודהה מייטרייה שהוא השיג בודהיציטה הרבה לפני בודהה שקיימוני, אבל בודהה שקיימוני הגיע להארה הרבה לפניו. מדוע? בגלל שהבודהיציטה שלו, החמלה שלו, הייתה חזקה בהרבה. ככל שתתרגלו יותר טונג לן, כך תגיעו להארה יותר מהר.

## 5. התמרת הסרטן לפנינה הממלאת כל משאלה

כאשר אתם עצמכם חווים את המחלה או הבעיה המסוימת שלכם, הרבה יותר קל להרגיש חמלה כלפי הזולת, כלפי אנשים המתנסים בחוויות דומות, וגם כלפי כל מי שסובל.

**באופן זה אתם לגמרי מתמירים את הסרטן.** לפני ששמעתם על מדיטציה זו הסרטן היה משהו בלתי רצוי, משהו שחיפשתם להיפטר ממנו. אבל עכשיו זה נהפך לדבר החשוב ביותר והיקר ביותר שיש לכם, יותר מפנינה ממלאת משאלה, הסיבה להארה שלכם. שמחו כעת על שהסרטן מביא אתכם להארה מאוד מהר, שכן אז תוכלו לשחרר את כל היצורים יותר מהר, והם לא יאלצו לסבול זמן כה רב. אתם יכולים להביא אותם להארה הרבה יותר מהר – והרי זה פנטסטי! זה הופך את חייכם למכרה זהב, לכל כך מלאי משמעות!

## הגיגה ענקית של מנחה

תוכלו ליישם גישה זאת לא רק לסרטן, כי אם לכל בעיה בחייכם. אתם הופכים כל בעיה שמופיעה לחגיגה גדולה של מנחה לכל היצורים – מנחה גדולה לאינספור יצורי הגיהנום, מנחה גדולה לאינספור הרוחות התאבות, מנחה גדולה לאינספור בעלי החיים, מנחה גדולה לאינספור בני האדם, מנחה גדולה לעולם, מנחה גדולה למשפחתכם - זה האופן שבו אתם מתמירים בעיות לאושר.

אם תעשו זאת, אזי גם כאשר תמותו, לא יהיה זה אפשרי שתיוולדו למחוזות הנחותים – הסיכוי הוא שתגיעו לארץ טהורה, למקום שבו תוכלו להשיג הארה. לכל הפחות, תשיגו לידה גבוהה, לידה אנושית מושלמת, תפגשו את מורה/מורת הלב שלכם, תתרגלו את הדהרמה, ויהיה לכם הרבה יותר קל לקלוט ולהשיג תובנות ממה שהיה בחיים אלו.

גשה צ'קווה, שכתב את הלו ג'ונג של שבעת העיקרים, התפלל בכל חייו להיוולד בגיהנום למען לעזור ליצורים ששם. אנחנו מכירים כולנו את הסיפור שבעת מותו במנזר שלו היה לו החזון של הארץ הטהורה והוא אמר: "לא השגתי את מבוקשי, שכן אני עומד להיוולד בארץ טהורה." היה לו רצון כנה להיוולד בגיהנום, אך הוא השיג את ההפך הגמור, לידה בארץ טהורה.

## **6. הבודהיצי'טה היא התרופה הטובה ביותר**

כל מה שאנו עושים בחיינו הוא על מנת להשיג אושר, בין אם זה אושרנו או אושרם של אחרים. ולמרות שיש כל כך הרבה תפילות וכל כך הרבה תרגולים של מדיטציה, לב ליבו של הלימוד של מורנו הטוב והחומל, בודהה שקיימוני, הוא המחשבה הטובה והחומלת של הבודהיצי'טה.

**בודהיצי'טה – המחשבה האלטרואיסטית להשיג הארה למען כל היצורים -  
היא התרופה הטובה ביותר,  
המדיטציה הטובה ביותר,  
התרגול הדהרמי הטוב ביותר.  
בודהיצי'טה היא לב ליבו של הלימוד של בודהה שקיימוני.**

**בודהיצי'טה** פירושו ויתור על האני והוקרת הזולת. ויתור על האני, שממנו צומחות כל הבעיות הרגשיות שלנו וכל המכשולים להצלחתנו ואושרנו, וליכולתנו להביא הצלחה ואושר לכל היצורים. מניין צצים כל הבעיות והקשיים בחיינו? מן האני; מן האגו שמוקיר את האני, ובמילים אחרות – מן האני. ומניין באים כל הדברים הטובים? מן הבודהיצי'טה.

**הבודהיצי'טה** היא המקור לכל אושר, לכל הדברים הרצויים, החל מן האושר הזמני של רגע של שלווה נפש בחיינו ועד לחופש האולטימטיבי של השחרור – שחרור מלא מכל גלגל הסבל של לידה ומוות וכל הבעיות שאנו חווים ביניהם; שחרור מן הסיבות לאלו, קארמה והכורות שמניעה את הקארמה, ולאפשר שאין דומה לו של הארה אולטימטיבית שאין למעלה ממנה, שלעולם לא מתנוונת ולעולם לא תדרדר חזרה אל הסבל.

### **בזכות חסדם של האחרים**

**הבודהיצי'טה** – אותה מחשבה אלטרואיסטית שמוקירה אחרים ושואפת להביא להם אושר, מיוצרת בתלות בקיומם של היצורים הסובלים; יוצא שאנו משיגים את כל אושרנו ואת כל הדברים הטובים בזכות חסדם של אחרים. הדרך הטובה ביותר לדאוג לבריאותך היא לחיות את חיך עם לב טוב ולהוקיר את הזולת. זו הדרך הטובה ביותר לרפא AIDS, סרטן, וכל מחלה אחרת.

### **סיפור של החלמה פלאית**

לדוגמה, לפני מספר שנים תלמיד מסינגפור הלך לבדיקה בבית חולים, ונאמר לו שיש לו AIDS. התלמיד שלח מכתב ללאמה שלו, ראטו רינפוצ'ה, לאמה מאוד בכיר שחי בדהרמסלה. ולמרות שרינפוצ'ה עצמו הפגין את האספקט של מחלה באותו הזמן, הוא הכתיב מדיטציה על בודהיצי'טה שכללה ויתור על האני והוקרת הזולת. במדיטציה זו אתה מייצר בליבך חמלה, ולוקח אליך את סבלם של אינספור היצורים שיש להם AIDS ואלו שיש להם הקארמה לחוות AIDS בעתיד, וכן מייצר אהבה מיטיבה ומוסר לאינספור היצורים את גופך, את אושרך, את חסדך, ואת הסיבות לכל אושר. אתה לוקח את הסבל של AIDS מן האחרים אליך ושולח אותו אל האגו שלך, המקור ל-AIDS ולכל המחלות האחרות. אחר כך אתה שולח לאחרים אור ונותן הכול – את גופך, אושרך, חסדך, את הסיבות לכל אושר, לכל היצורים.

עם קבלת ההנחיה התלמיד ביצע אותה במשך ארבעה ימים. אז הוא הלך שוב לבית החולים לבדיקה נוספת, והרופא אמר: אין לך שום AIDS. חשבתי לעצמי שהוא בטח תרגל שעות רבות מידי יום. כששאלתי אותו "כמה שעות תרגלת?" הוא ענה "חמש דקות." הייתי המום. אותן חמש דקות שבהן הוא תרגל במשך ארבעה ימים היו עוצמתיות בצורה שלא תאמן. לדעתי במשך אותן חמש דקות של מדיטציה על בודהיצי'טה הוא כנראה טיהר יותר קארמה שלילית ונגעים ממה שקורה בעקבות חודשים רבים של ריטריט טנטרי, אמירת מנטרות, הדמיות של מלאכים וכולי, אבל ללא החמלה החזקה לזולת, ללא המחשבה האלטרואיסטית של הוקרת הזולת. לדעתי אותן חמש דקות של מדיטציה על בודהיצי'טה היו שקולות לחודשים רבים של ריטריט

אצל אנשים אחרים. האפקט על רצף התודעה שלו, ואפילו על בריאותו, עלה בהרבה על זה של אפילו שנים של תרגול טנטרי שאינו נעשה עם המוטיבציה הנכונה.

בשעה שעשה את המדיטציה הוא חווה חמלה שקשה לשאתה כלפי אחרים. כאשר חשב על אנשים אחרים הנגועים ב-AIDS, הדמעות זלגו מעיניו. הוא הרגיש את הסבל של אחרים כקשה מנשוא, במיוחד זה של אנשים עם AIDS. במשך אותן חמש דקות של מדיטציה הוא חווה כל כך הרבה חמלה על הזולת. ואת זה הוא עשה מדי יום.

הוא נרפא בזכות החמלה שלו, באמצעות התודעה שלו, ולא בזכות התרופות. הוא הבריא את תודעתו בעת שיצר מחשבות טהורות אלו, וזה השפיע על גופו ושיפר את בריאותו.

### **כיצד מרפאת המדיטציה את המחלה?**

אם נבין זאת נוכל להבין את כוחה של המדיטציה לרפא מחלה מבלי להסתמך על גורמים חיצוניים כמו תרופות כימיות וכו'. החמלה היא מאוד עוצמתית. יצירה של חמלה היא שיטה עוצמתית ביותר של טיהור וצבירת חסד, או קארמה טובה.

**בגלל שפיתח חמלה בצורה כל כך חזקה, תלמיד זה טיהר כמות עצומה של קארמה שלילית, שהיא הסיבה האמיתית למחלתו.**

קארמה שלילית זו הייתה בתוכו - ברצף המנטאלי שלו, לא בחוץ - ויצירת החמלה טיהרה אותה.

**צורה אחת של מחשבה יכולה לגרום מחלה בגופך ובתודעתך:  
אתה גורם למחלה בתודעתך, וזה גורם למחלה בגופך.**

**באותו האופן, התייחסות חיובית יכולה להבריא את תודעתך,  
וזו יכולה להבריא את גופך.**

**וזה מה שקורה באופן רגיל בחיי היום יום שלנו.**

אם אתה מודע מספיק, תוכל לראות זאת, ניתן להוכיח זאת.

### **הכול בא מן התודעה**

באופן כללי, הבריאות שלנו תלויה ביחסנו לחיים. לדעתי, כל דבר שקורה בגוף הוא ביטוי של התודעה. הגוף הוא ביטוי של התודעה, והצורה שבה הוא מופיע הוא ביטוי של איכות התודעה. זו דעתי.

**כך שהמידה שבה אתה דואג לתודעתך קובעת את יכולתך לדאוג לגופך.  
זוהי הדרך הטובה ביותר לדאוג לעצמך. זוהי ההגנה הטובה ביותר לחיך,  
השיטה הטובה ביותר לשמור על בריאותך,  
משום שזוהי ההתפתחות הנכונה.**

זה נכון שגורמים חיצוניים כמו זיהום משפיעים על הגוף והתודעה, אך יש סיבה שהם מצליחים לעשות זאת; זה אינו קורה בלי הסיבות והגורמים התומכים. מה שקורה הוא התוצאה, כך שחייבת להיות סיבה שקדמה לה, שכן דברים לא קורים בלי סיבה.

מהו אם כך שמשפיע עליך, בין אם זה לחיוב או לשלילה? מניין באות הסיבות? מתוך התודעה או מחוץ לה? גם הסיבות באות מן התודעה;

**בין אם התוצאה חיובית או שלילית, היא באה מתודעתך אתה.  
אם התוצאה שלילית, היא באה מתודעה שלילית שלך;  
אם היא חיובית ונעימה, היא באה מתודעה שלך שהיא חיובית.**

### **החשיבות של הבנת הקארמה**

אולם בתור אנשים רגילים שאין להם תובנות, איננו מודעים לכך, בין משום שאיננו יודעים על קארמה, ובין משום שאנו יודעים על קארמה ברמה האינטלקטואלית, אך איננו מתרגלים מודעות לכך. הרבה אנשים בכלל לא יודעים על קארמה, כיצד כל החיים שלנו באים מתודעתנו, כיצד כל האושר וכל הסבל באים תמיד מן התודעה. אחרים יודעים על קארמה אך אינם שמים לב.

### **אנחנו הננו היוצרים היחידים של חיינו**

הבודהה לימד שאתה הוא המדריך שלך ואתה גם האויב שלך.

**כאשר אתה מייצר קארמה טובה, שהיא סיבה לאושר, אתה הינך המדריך שלך;  
כאשר אתה מייצר את הסיבות לקשיים בחיך, על ידי שאתה מייצר מחשבות שליליות, הרי שאתה האויב של עצמך.  
אתה זה שמייצר את כל האושר ואת כל הסבל בחיך.  
אתה זה שמייצר את חיך.**

אין מישו חיצוני, מישו שרצף תודעתו נפרד משלך, שמייצר את חיך, את האושר שלך ואת הסבל שלך. זה לא הגיוני, וגם לא תואם את ניסיון החיים שלנו.

### **הבנה של קארמה יוצרת חופש מדהים בחיינו**

הסיבה שיש כל כך הרבה חופש בחיינו היא משום שאנו אלה שיוצרים את סבלנו ואת אושרנו כאחד.

**יש לנו חופש מדהים. חיינו מלאי חופש, מלאי תקווה,  
משום שאין איזו ישות אחרת שיוצרת את חיינו.**

ולכן יש לנו כל כך הרבה חופש לשפר את חיינו. אנחנו יכולים לייצר את הסיבות להשיג כל אושר שנחפוץ, ואנחנו יכולים להפסיק את סבלנו אם נפסיק את סיבותיו.

הבנת הלימוד של הבודהה על קארמה מעניקה לנו יותר בחירה חופשית, יותר חופש. מטרתנו היא להשיג יותר אושר ולא לסבול.

**כשאנו יודעים יותר על קארמה, אנו גם יודעים מהן הסיבות לאושר וכיצד לייצר אותן.  
אנו יודעים מהן הסיבות לסבל וכיצד למנוע אותן.  
כך שהבנה של קארמה מולידה בחירה חופשית.**

לא רק שהיא לא שמה אותנו בכלא – היא משחררת אותנו מן הכלא של סמסרה, מן הכלא של סבל, מן הכלא של תעיה. במקום שנהיה אסורים על ידי הנגעים הרוחניים, הבנה של קארמה מאפשרת לנו לצאת מן הכלא.

הפילוסופיה הבסיסית של הבודהה היא שאנו עצמנו הננו היוצרים של אושרנו, של החופש שלנו, וגם של סבלנו ושל הצרות שפוקדות אותנו. כאשר אנו משתמשים בפילוסופיה זו, אנו מקבלים שאין איזה בורא חיצוני שתודעתו נפרדת מרצף התודעה שלנו. כל מה שאנחנו עושים, כולל לבוא ללימוד, הוא החלטה שלנו, רצון שלנו. כל מה שאנו חווים, בכל רגע ובכל יום, הוא יצירה של התודעה שלנו. הכול בא מהתודעה שלנו.

### **יישום עקרונות הקארמה בחיינו**

חשוב לזכור עקרונות אלו בחיי היום יום שלנו, במיוחד בנסיבות שבהן יש סכנה שנייצר רגשות שליליים חזקים כמו כעס.

**הכעס הורס את חיינו, את שלווה רוחנו, את בריאותנו, את רוחותנו, ופוגע באחרים.  
הכעס גם הופך את סביבתנו לשלילית ומאיימת, מזיקה לאחרים ומפחידה.**

ולא מדובר רק בנו - הכעס שלנו גורם גם לאחרים להתרגז ולעשות קארמה שלילית. לא רק שתודעתנו עסוקה בקארמה שלילית כשאנו מייצרים כעס וכולי, אלא שאנו יוצרים קארמה שלילית גם בדיבור ובמעשה, ואחרים סובלים מאוד מן הכעס שלנו. וזו רק דוגמה אחת. הכעס שלנו מייצר עולם שלילי, עברנו ועבור אחרים בחיינו.

במקרים כאלו עלינו לזכור מייד את הפילוסופיה הבודהיסטית הבסיסית שאומרת שאנו היוצרים; שבעיה זו באה מאיתנו; היא באה מן הקארמה השלילית שלנו, שאותה יצרנו על ידי ההתייחסות השלילית שלנו. כך שאנו היוצרים.

### **החוכמה שמרגיעה את תודעתנו הסוערת ...**

כשאנו מצליחים לזכור זאת, תודעתנו לפתע נרגעת, כפי שקורה כאשר שופכים מים קרים לתוך מים רותחים. המים הרותחים מבעבעים וגועשים, והמים הקרים הופכים אותם לרגועים ושקטים. כך גם תודעתנו – היא נהיית רגועה ושקטה. אין לנו יותר שום האשמה לטפול על האדם האחר, שכן הוא המקור לכל אושרנו, בעבר, בהווה ובעתיד; המקור לכל הדברים הטובים.

**לפתע אין יותר האשמה. הדבר היחיד שנותר הוא לשנות את עצמנו,  
לשפר את חיינו ואת תודעתנו על ידי הרהור בפילוסופיה בסיסית זו של הבודהיזם.  
זו היא שמניעה אותנו לעשות זאת.**

### **... ומעירה את החמלה בליבנו**

כאשר אנו מיישמים את העקרונות הבודהיסטיים בחיינו, במיוחד במצבים כאלו, מתעוררת חמלה בלבנו.

הבודהיסטוּוה הגדול, מאסטר שנטידווה, מזכיר זאת **במדריך ללוחם הרוח**: בגלל שהקארמה שלי יצרה אדם זה, אני סובל פגיעה זו כרגע, ואילו אדם זה יאבד במדורי הגיהנום. קודם הייתי אני זה שפגע, וכעת אדם זה פוגע בי. מעשי העבר שלי הם שגורמים לו לפגוע בי, לייצר קארמה שלילית לעצמו, ולהיות מושלך מן היקום האנושי שיש בו טיפה של אושר אל היקום של הגיהנום. אז האם לא אני זה שגורם את חורבנם?

כך שאם אנו זוכרים את העקרונות של הלימוד הבודהיסטי, אין לנו יותר שום סיבה להאשים אחרים. וזאת עלינו לזכור בחיי היום יום שלנו, במיוחד בנסיבות שבהן יש סכנה שנעשה איזו קארמה שלילית חזקה. כאשר



אנחנו מצליחים לזכור זאת, זה מפסיק את הכעס שלנו ואת שאר הנגעים שעוברים את שלווה רוחנו וחוסמים אותנו, חוסמים את רצף התודעה שלנו.

הזכירה של עקרונות הלימוד הבודהיסטי שלפיו אין את מי להאשים, לא רק שמונעת את הכעס ומחשבות נגועות וחוסמות אחרות, אלא שהיא הופכת לאימון באורך רוח: אנחנו מפסיקים לראות את הטעם בלהמשיך ולייצר כעס ולפגוע באדם השני. זה גם מייצר מקום בתודעתנו לייצר חמלה כלפי אותו אדם, כפי שהסביר מאסטר שנטידווה.

**האדם שפוגע בנו הופך לאובייקט של החמלה שלנו; כל מה שאנו רוצים הוא לעזור להם, להגן עליהם מפני יצירת קארמה שלילית ומתעייה.**

חמלתנו מתגברת ללא נשוא, וכל מה שאנו רוצים לעשות הוא לעזור להם, לעשות כל מה שביכולתנו לעזור להם ולהדריך אותם.

### **הבודהיצי'טה היא התרופה הטובה ביותר לגוף ולנפש**

הבודהיצי'טה, אותה מחשבה חומלת ואוהבת המחפשת לעזור לזולת, היא התרגול הדהרמי הטוב ביותר, התרופה הטובה ביותר לגוף ולנפש.

יש היום במערב תוצאות רבות של מחקרים שנעשו על ידי מדענים מבריקים, שקושרות את בריאותו של אדם עם ההתייחסות שיש לו בחיי היום יום שלו, המידה שבה הוא מסוגל לשמור על תודעה בריאה וחיונית. באחד ממחקרים אלו שפורסמו, החוקר – שראיין אנשים משכילים רבים – הסביר כיצד הסרטן בא מתודעה לא שטוחה, ממחשבות שליליות, ואז הדגיש שהדרך לרפא סרטן היא על ידי טיפוח התייחסויות חיוביות.

### **המחלה שמופיעה היא ברכה במסווה, שכן היא מאפשרת לנו לפתח את הבודהיצי'טה ...**

כאשר מופיעה מחלה קשה כמו סרטן או AIDS, במובן מסוים זו ברכה גדולה, כי זה מאפשר לנו לפתח בודהיצי'טה, לפתח חמלה כלפי כל היצורים. כאשר אתה מתייסר בעצמך, הרבה יותר קל בשבילך לפתח חמלה כלפי מי שנגועים בבעיות דומות, וגם כלפי כל מי שסובל. זה אומר שאנחנו יכולים לפתח בודהיצי'טה יותר מהר וביתר קלות, ובאופן זה יכולים להשיג הארה. בני אדם בעולמנו יכולים להשיג את השחרור הגדול, זה שמעבר לצער, או אפילו הארה מלאה שבה פוסקים כל הפגמים של התודעה ומשיגים את כל התובנות, וזאת הרבה יותר מהר מהישויות שבעולם האלים ובני האדם שבשאר שלושי היבשות.<sup>11</sup>

כאשר אנו משיגים הארה, פירושו של דבר שיש ביכולתנו לשחרר יצורים אחרים מכל סבלם ומהסיבות לסבלם, ולהביא אותם יותר מהר להארה שלהם. זוהי המטרה העיקרית של חיינו, ומבין כל היצורים, אנו יכולים להשיג זאת הכי מהר.

כאשר מופיעה מחלה קשה, זה נותן לנו הזדמנות מדהימה לפתח את תודעתנו בדרך הרוחנית ובדרך להארה. המחלה פותחת את הדלת להארה ולכל אושר שיש.

<sup>11</sup> על פי תיאורי העולם באבהידהרמה קושה, אנו נמצאים ביבשת הדרומית, שהיא אחת מארבע יבשות מיתיות, וביבשת זו הפרופורציות בחיינו בין סבל ושפע ופנאי הן אידיאליות להשגת בודהיצי'טה והארה.

## ... ולכן יכולה להיות טיהור עוצמתי מאין כמוהו

כאשר משתמשים במחלה כשער לייצר אהבה מיטיבה, חמלה כלפי יצורים אחרים ובודהיציטה, זה מביא לטיהור עוצמתי ביותר. מאות ואלפים של עידנים של קארמה שלילית מטוהרים תוך זמן קצר, ואנחנו יכולים להגיע להארה הרבה יותר מהר.

עלינו להשתמש בבעיות המופיעות בחיינו – סרטן או בעיות אחרות – כדי לפתח את התודעה של בודהיציטה, וזאת על ידי מדיטציית הטונג לן: לקיחת סבלם של היצורים ואת הסיבות לסבלם ולהשמיד בעזרתו את האגו, מקור כל סבלנו, ואז לתת להם באהבה את כל מה שיש לנו ואת כל מה שהם צריכים.

### תרגול הטונג לן אוסף אל קרבנו רקיעים שלמים ורבים של חסד

בכל פעם שאנו עושים את המדיטציה על לקיחת סבלם של אינספור היצורים, אנו אוספים אל קרבנו רקיעים שלמים של חסד, רקיעים שלמים של קארמה טובה, רקיעים שלמים של ברכה.

בכל פעם שאנו מוסרים את גופנו לכל היצורים אנו אוספים אל קרבנו קארמה טובה, את הסיבות לכל אושר, כולל הארה; אנו אוספים את הסיבות לכל סוג של אושר זמני בחיים האלה ובחיים הבאים, עד להארה עצמה. על ידי מתן גופנו לכל היצורים אנו אוספים אל קרבנו רקיעים שלמים של חסד.

כאשר אנו מוסרים את כל חסדנו, המקור לכל אושרנו, לכל היצורים, אנו שוב אוספים אל קרבנו רקיעים שלמים של חסד.

וכאשר אנו מוסרים את כל אושרנו, התוצאה של חסד זה, לכל היצורים, אנו שוב אוספים אל קרבנו רקיעים שלמים של חסד.

ככה שזה לא יאומן!

### המחשבה שעלינו לשמור בין זמני המדיטציה, ושמביאה לנו אושר תמידי

כאשר מתרגלים טונג לן בצורה כזו, צפוי בהחלט שבין זמני המדיטציה תעלה המחשבה "הו, יש לי את המחלה הזו או את הבעיה הזו". במקרים כאלה יש תמיד ללוות במחשבה: "אני מתנסה במחלה או בבעיה זו למען כל היצורים". בין אם אתה חולה במחלה קשה, עובר משבר ביחסים, משבר בעבודה – חשוב שאתה מתנסה בבעיה זו למענם של כל אינספור היצורים האחרים שמתנסים באותה הבעיה, למען כל אלו שיש להם הקארמה להתנסות בבעיה זו בעתיד, ולמען כל שאר היצורים.

כאשר עולה המחשבה "הו, יש לי את המחלה הזו או הבעיה הזו", מייד חשוב "אני מתנסה במחלה זו או בבעיה זו למען כל היצורים", עוד לפני שמופיעים פחד, דאגה ומחשבות ורגשות שליליים. חשוב כך, ואז נסה לשמור את תודעתך במצב זה.

בכל פעם שאתה חושב כך, אתה צובר רקיעים של חסד ושל קארמה טובה, משום שמספרם של אלה שעבורם אתה מתנסה בבעיה הוא אינסופי.

כאשר אתה שומר על תודעתך באופן רצוף במצב זה, אתה למעשה שומר אותה באופן רצוף במצב של אושר.

כל עוד הבעיה נמשכת, תוכל לשמור את תודעתך באופן רצוף במצב של אושר ושלווה, ועקב כך לא תעלה שום מחשבה שלילית אחרת, ולא תייצר שום קארמה שלילית.

**כך שמחשבה זו מהווה הגנה מדהימה.** כל אותן מחשבות פוגעות וחוסמות לא יעלו, ואתה לא תצבור שום קארמה שלילית שלא רק שהיא פוגעת בכך – היא גם פוגעת באחרים, ואם תודעתך מאושרת – זה כל כך עוזר!

אם באופן זה אתה מצליח לשמור את תודעתך במצב מאושר ברציפות, תרגיש מאוד חופשי ושמח, ואז יש לך יכולת גדולה לתקשר עם אחרים ולעזור להם. אין יותר מחלוקות וחיכוכים אישיים, שכן תודעתך נמצאת במצב מאוד פתוח, מאוד שמח. יש לך השראה מתמדת לתרגל; אתה מקבל אנרגיה לבצע תרגולים שונים בחיך. לעומת זאת, כאשר תודעתך מוטרדת או מדוכאת, קשה אפילו לעשות את התרגול היומי, ואין רצון לתקשר עם אחרים או לעזור להם. אין מקום לעזור לאחרים.

### **להוציא מתוק מעז**

המטרה של הסברים אלו היא לעזור לך לראות את המחלה או הבעיה שלך באור חיובי ומועיל. לראות מה גדולה הברכה שיכולה לצמוח אם תנצל את המחלה לפתח בודהיצי'טה. תתפלא לראות עד כמה הרגשתך הפיזית מושפעת מן ההתייחסות המנטלית. זה נכון באופן כללי, ובמקרה של מחלה קשה, אם תוכל לשמור על תודעה חזקה ובריאה, תוכל לחיות זמן רב יותר. גם אם המחלה לא נעלמה, תוכל לחיות זמן רב יותר, וגופך יהיה חזק ובריא יותר. כמובן, כדי לראות תוצאה מתמשכת, יש לשמור על התודעה ברציפות במצב חיובי זה.

### **ההגנה הטובה ביותר**

**לב טוב ואוהב, חמלה, בודהיצי'טה –  
אלו מהווים את ההגנה הטובה ביותר, כולל הגנה על חיך.**

### **בודהיצי'טה היא גם ידידך הטוב ביותר.**

חברים חיצוניים יכולים להשתנות, אבל הבודהיצי'טה נשארת. היא לא משתנה, היא לא בוגדת בכך, היא אינה פוגעת בכך, כי אם תמיד מיטיבה איתך ועם האחרים. היא הידיד הטוב ביותר והאמין ביותר.

### **הלב הטוב, הבודהיצי'טה, היא גם האמצעי הטוב ביותר להשיג הצלחה:**

הצלחה בכל דבר בחיים אלו, הצלחה במציאת אושר בחיים הבאים, הצלחה בהשגת אושר בר-קיימא של השחרור מכל סבל ומכל הסיבות לכל סבל, וההצלחה הגדולה ביותר של השגת הארה. כך שאפילו כשמדובר בהצלחה, בודהיצי'טה היא הדבר הטוב ביותר.

וגם כאן – הלוגיקה דומה. הצלחה היא תופעה נגרמת; הופעתה תלויה בסיבות ותנאים. הצלחה במציאת אושר חייבת לבוא מסיבה ספציפית – חסד, קארמה טובה, או פעולה חיובית. פעולה או קארמה חיובית חייבת לבוא מכוונה חיובית. אדם שיש לו בודהיצי'טה, התכוונות לעזור לכל היצורים, צובר את מירב החסד והקארמה הטובה. זוהי הלוגיקה כאן.

### **אתם מקבלים את הברכה אפילו אם אתם רק לומדים לחשוב על היצורים**

אם תזכרו, **במדריך ללוחם הרוח** נאמר שגם אם אינכם עסוקים בפעולה למען היצורים, אם אתם רק חושבים על עזרה ליצורים, אתם אוספים שמיים מלאים של חסד. ומכיוון שדי במחשבה על עזרה לזולת כדי לאסוף

שמיים מלאים של חסד, הרי שהבודהיצי'טה היא השיטה הטובה ביותר להשיג הצלחה ולמצוא אושר. אותו הדבר נכון כשמדובר בהשגת עושר.

### **אם יש לכם בודהיצי'טה, אתם נהיים לידידיהם של כל הברואים.**

הלב הטוב, המחשבה להביא ברכה ליצורים, מפוררת את החומה בינכם לבינם. אם אתם מרגישים מרוחקים מאחרים, כאילו שיש איזה קיר בינכם ובין האחרים, הבודהיצי'טה תמיס קיר זה ואתם תרגישו קרבה לכל האחרים, ללא שום מרחק.

**כשאתם משיגים את הבודהיצי'טה, אתם מחזיקים את כל היצורים בלבכם.**

### **הבודהיצי'טה היא המקור לכל אושר והצלחה עבורכם, ולכל אושר והצלחה לאחרים.**

אהבתכם, חמלתכם והבודהיצי'טה שלכם הם גם המקור לאושרם ולהצלחתם של כל אינספור היצורים.

### **אחריות אישית**

הנקודה האחרונה היא זו של **אחריות אישית**. אם ליבכם טוב ואוהב, אם אתם שואפים להביא ברכה לאחרים, או אז כל אינספור היצורים אינם סובלים שום פגיעה מצידכם, מה שאומר שהם מקבלים מכם אושר ושלווה. ומעבר לאלו, הם גם מקבלים ממכם עזרה וברכה, וגם אלו מביאים להם אושר ושלווה. כך שכל האושר והשלווה שאתם יכולים להעניק להם נמצאים בידיכם.

**הבחירה היא שלכם אם אתם אכן רוצים לגרום לאחרים אושר ושלווה אלו;  
זה לגמרי תלוי במה שאתם עושים עם תודעתכם: באם אתם מייצרים את הלב הטוב,  
את הבודהיצי'טה, את המחשבה לעזור.**

כך שכל אחד מאיתנו מחזיק בידינו את האחריות לאושרם של אינספור יצורים אחרים.

### **כל רגע בחיינו הופך לרגע של חסד**

אם אנחנו חיים את חיינו עם התייחסות שכזו, כל מה שאנחנו עושים – שעות העבודה הרבות, הלימוד, האכילה, השינה, ההליכה – יהפכו באופן טבעי לעבודה למען הזולת, עבודה שמטרתה להביא אושר לזולת. באופן זה, כל הפעולות הללו יהפכו לחסד ולדאגה גבוהה, שכן אינן מוכתמות על ידי המחשבה של הוקרה עצמית. הן יהפכו לסיבה המעולה ביותר לאושר עבורנו ועבור כל היצורים. באופן זה, 24 שעות ביממה יהיו שעות מועילות ומברכות. לא משנה מה קורה בחיינו – אם אנו חולים או בריאים, אם אנו בבית או במשרד, או אפילו בכלא – עם מחשבה זו חיינו יהיו תמיד לברכה ליצורים, וכך גם כל מעשינו. כל רגע בחיינו נהייה בעל ערך, כי הוא מכוון כלפי היצורים.

באופן זה אנו מממשים את משמעות חיינו.

## 7. מוות ללא חרטה

### מתוך דבריו של אק הדלאי לאמה בנושא המוות

#### כל דבר שמתחיל חייב להסתיים

אפילו הרים וכולי – אף שהם מופיעים כאילו היו קבועים – יש להם התחלה ויהיה להם סוף. כך גם הגלקסיות – כך שזה טבעי למדי. כל תופעה שמתחילה חייבת לבוא אל קיצה.

#### היצורים החשים

צמחים, הרים, סלעים, ימים – אלו הם כולם תהליכים כימיים ופיסיים שמתרחשים, אך מעבר לכך, אין להם שום הכרה, שום הרגשה, שום כאב ושום הנאה. גם היצורים החיים הם תהליכים שכאלו, אך יש להם יכולת קוגניטיבית, והם חשים. משום כך, כאשר דבר שאיננו חי מסתיים, הרי שזהו פשוט סיום. לבעלי חיים יש גם תחושות. אבל לנו, בני האדם, בגלל האינטליגנציה שלנו, יש זיכרון של העבר ויכולת לדמות את העתיד, שעולים על מה שיש לבעלי החיים. בגלל אינטליגנציה זו, והיכולת לזכור את העבר ולדמיין את העתיד, כאשר החיים עומדים להסתיים, או כאשר מופיעה מחלה קשה או סופנית, אנו סובלים מבעיות רגשיות שאין לבעלי החיים. ולכן לא די בכך שנטפל רק בגוף – אנו זקוקים ליותר מזה.

#### מוות הבא למי שמתרגלים

במסורת הבודהיסטית הטיבטית נאמר ש

- המתרגלים היותר מתקדמים, עם התקרבות מותם, יכולים אפילו להרגיש אושר, בשל המודעות להזדמנות חדשה להשיג גוף צעיר, ואולי לעבור לפלנטה אחרת, שיש בה פחות צרות, ואולי אפילו לגן עדן.
- למתרגלים ברמה בינונית, אין בסוף חייהם שום רתיעה או חרטה - הם מוכנים למוות.
- מתרגלים ברמה פחותה יותר, גם אם אינם מרגישים שמחה עם התקרבות מותם, אין בהם כל חרטה; הם יודעים שניצלו את חייהם באופן הטוב ביותר.

כך שזוהי גישה פרקטית, מציאותית. המוות הוא חלק מהחיים. בכל מקום שיש התחלה, חייב, על פי ההיגיון, להיות גם סוף. אלא שמנקודת המבט הבודהיסטית, הסיום של חיי אדם הוא הרבה יותר קל לאלו מאיתנו שעוזרים, שדואגים להרבה אנשים.

#### הכנה למוות

עם התקרבות מותנו אנו יכולים להשתמש באינטליגנציה שלנו כדי לטפח ברגע המוות תודעה חיובית, אלטרואיסטית. גם אם יש לנו עדיין ספקות שטרם הצלחנו לפתור, יש דבר אחד שבו נוכל להיות בטוחים לגמרי: בזמן המוות המחשבה צריכה להיות מכוונת לטובת אחרים, ושמה שיבוא בעתיד יהיה בעל משמעות וברכה לזולת. זהו אופן החשיבה של המתרגל הבודהיסטי.

מאוד מועיל אם נוכל לדאוג להרגשותינו, לעצב שבא. לא רק זה של האדם הנוטה למוות, אלא גם ידידים וקרובים שלהם. אין ספק שזו אינה משימה קלה, ואנשים העוזרים לאלו הנוטים למוות ראויים להכרת תודה מיוחדת, שכן הם מעניקים את שירותיהם ללא כל ציפייה לתמורה; בהיותו שירות שאין בו שום אנוכיות, הוא ראוי להערצה והערכה. הוא מהווה הזדמנות אחרונה להעניק למישהו אהבה וחמלה. ויש סוגים שונים של אנשים שיש להם ידע זה.

## תחושת החידלון של ה"אני"

עם התקרב מועד סיום החיים, מופיעה אצל כולנו תחושת ה"אני". כל יצור חש – מתרגל או לא מתרגל, עני או עשיר, מאמין או לא מאמין, משכיל או לא משכיל, נשיא, מלך או קבצן – חווה באותו הזמן את ההרגשה "אני עומד לחדול". בגלל תחושת העצמי, ובעקבותיה התחושה של "אני עומד לחדול", מופיעים פחד, זעזוע, חוסר ישע.

## כיצד אם כן נוכל לעזור?

מאוד קשה לעזור לאדם שנוטה למות ושהוא חסר אמונה. אך ניתן, עוד לפני המוות, לטפח את הקבלה של הרעיון שבמוקדם או במאוחר המוות יגיע. נוכל להזכיר זאת לעצמנו כשאנו חולפים ליד בתי קברות – היעד הסופי של גופנו. זה יקל עלינו בשעה שהמוות אכן יבוא לפקוד אותנו.

יש כאלו שנמנעים מלדבר על המוות – זה טיפשי ובלתי מציאותי. הרבה יותר טוב לדבר, לקבל מציאות זו. אין טעם בהתעלמות והעמדת פנים. כאשר המוות מגיע גם אין כל טעם בגינונים הפורמליים השונים – הוא פשוט מגיע. איננו יכולים לבחור את יום מותנו – זה מעבר לשליטתנו. הרבה יותר טוב לאמץ גישה מציאותית, ולצמצם את החרדה המנטלית, העצב או הפחד.

## הדרך הטובה ביותר להתכונן למוות היא להשתמש היטב בחיינו, לשרת אחרים

הדרך הטובה ביותר למנוע כל חרטה בשעת מותנו היא כל עוד אנו חיים, להשתמש בזמן ובאנרגיה שלנו באופן המשמעותי ביותר: בשרות הזולת. זוהי המשמעות העמוקה ביותר של להיות מועילים.

אפילו בעלי חיים דואגים להישרדותם, אך השירות לזולת הוא ייחודי לבני האדם. נכון שאצל בעלי חיים יש, למשך זמן קצר, תחושה של קשר בין האם לצאצאיה, אך לנו, בני האדם, בגלל האינטליגנציה שלנו, יש היכולת להחיל תחושה זו על כל רגע בחיינו: לעזור לאחרים ולשרת אותם. ואז, כשמגיע הסוף, אין שום חרטה: השתמשתי בחיים האלה באופן הטוב ביותר שיכולתי. וזה חל על כולם, בין אם הם מאמינים או לא.

לאנשים בדתות התאיסטיות השונות יש אמונה באלוהים בורא: האלוהים ברא את חיינו, ולכן גם את מותנו. אנשים כאלו, גם אם מוות טרגי עשוי להיראות להם עצוב ולא מוצדק, מאמינים שיש לו איזושהי משמעות שאותה הם אולי לא מבינים, אך היא ידועה לבורא. זוהי מחשבה מועילה.

אנשים בדתות שהן לא תאיסטיות, כגון הבודהיזם, מאמינים שהכול קורה בהתאם לחוקים של סיבתיות, וזה חל על כל הדברים: טובים ורעים כאחד, כולל המוות. הם גם מאמינים בגלגולי חיים, ובהמשכיות של התודעה העדינה ביותר. הם מאמינים באינספור גלגולי חיים בעבר, וגם בגלגולים עתידיים, עד לסיום הבורות. למי שמחזיק בהשקפה זו, החלפה של חיים כמוה כהחלפה של בגדים: ממהו ישן שאינו מועיל יותר, למשהו חדש ומשובח יותר.

## מצבי תודעה משתנים, מבלי שיש שום עצמי

מנקודת מבט אחרת, המוות דומה לסוג של שינה:

- המודעות הנוכחית שלנו היא המצב של ערות
- אם יורדים ברמה אחת, זהו המצב של חלום
- אם ממשיכים ויורדים, זהו מצב של שינה עמוקה
- ואם יורדים עוד יותר – מצבים כגון עילפון.
- אם ממשיכים ויורדים, בנקודה העדינה ביותר - זהו המוות.

ואז כל התהליך מתהפך. המודעות שלנו עוברת, באופן מחזורי, דרך רמות אלו.

כך שמוות פירושו שהגוף משתנה, אך התודעה ממשיכה, ובמשך כל התהליך אין שום "אני" שהוא עצמאי. אם האדם הנוטה למות מקבל עיקרון זה, הרי שהמוות הוא גם הזדמנות מעולה לבחון את מצבי ההמסה השונים של הגוף והתודעה. אלו יכולים לבוא במהירות רבה, ולרוב אינם קלים לזיהוי.

### **עצה לנשאים מאחור**

כאשר מישוהו מאוד קרוב לנו מת, כגון הורה או מורה, אנו עלולים לחוש עצב רב. אלא שהאנשים שעזבו אותנו עשויים להיות מודעים לעצב שלנו, וזה עלול להטריד אותם. כך שגם אם מותו של אדם קרוב משרה בנו עצב רב, אם נשמור על קור רוח, נוכל להמשיך בחיינו הרגילים ולהמשיך לשרת את הזולת. במקרה זה קרובינו יכולים להרגיש שלמרות היעדרם, אנו עדיין מלאי התלהבות ותחושת משמעות, וזה בהחלט יגרום להם נחת רוח. בלי זה, אם אנו דואגים יותר מידי, גם הם ידאגו יותר מידי, לא רק לעצמם ולמותם אלא גם לאלו שנשארו מאחור וכעת סובלים מהתמוטטות עצבים. כך שגם אם המוות הוא טרגי, דאגה יתרה לא תוכל להחזיר את המת לחיים, והיא רק פוגעת בשלוות נפשם, ומגבירה את העצב וסבל. זוהי עצה טובה שתוכלו לתת לכל ידידיכם.

\*\*\*\*\*

### **8. תרגולים למתרגלים מתקדמים**

כמובן שלא מיצינו את הנושא, אך מה שהבאנו כאן הוא בעל חשיבות מכרעת וברכה עצומה עבורכם ועבור כל אהוביכם.

ישנם גם תרגולים נפלאים נוספים שאותם יכולים לתרגל מי שנחשפו לתרגול המתקדם, ותרגולים אחרים, מדהימים ביותר, למי שהתאמנו היטב בתרגול זה. את אלו נלמד בעתיד, למי שיהיו מוכנים להם.

\*\*\*\*\*

### **אנא, התמידו בתרגולכם**

אחתום כאן באהבה רבה ובתפילה לשלומכם, וכן בבקשה: לא משנה כמה קשים נהיים חייכם, אנא, עשו כמיטב יכולתכם להמשיך ולתרגל, ולנצל כל רגע בחייכם באופן הטוב ביותר.

היו אתם הברכה שלה מצפים אתם והיצורים בעולמכם.