

**כיצד פועלת מדיטציית הטונג לך?**  
**קטע מתוך הספד'הגן מאת גשה מייקל רואן'**  
**תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה 2006 ©**

...הוא נעץ בי מבט של חמלה עמוקה, כשעיניו נוצצות, ואמר בשקט, "הקשב היטב, שכן אני עומד להביא לך בשורות טובות, אך לא מן הסוג שלהן אתה מצפה. אך תחילה אשאל אותך מספר שאלות פשוטות. האם אתה מאמין בקיומן של ישויות מוארות?"

"כן," אמרתי, "אולי אין ביכולתי לראותן, אך מה שחשוב יותר - אני מבין כיצד קיומן אפשרי, ואני אפילו מבין כיצד אוכל אני להיות אחת מהן. מעבר לזה יש לי אינסטינקט - אם כי אני מודה שבאופן כללי יש להיזהר ביחס לאינסטינקטים, בעוד שתמיד ניתן לסמוך על הבנה - אינסטינקט שליווה אותי במשך כל חיי וכל הווייתו. ואינסטינקט זה אומר לי שישויות מוארות אכן קיימות."

"והאם יכול אתה להעלות בדמיונך," הוא אמר, "שישות מוארת מודעת לסבלם של היצורים שעדיין אינם מוארים?"

"בוודאי, שכן ישויות מוארות יודעות את כל הדברים, וסבלנו הוא אך אחד מכל הדברים."

"והאם אתה מאמין שלבן של ישויות מוארות אלו מלא בחמלה, ושבראותן אחד מאתנו סובל, הדבר נוגע להן?"

"בוודאי שכן. סבלנו נוגע ללבן עוד יותר משהוא נוגע ללבנו."

"אם כך, אילו הייתה קיימת דרך כלשהי שבה היו הן יכולות להסיר ולו אטום אחד מסבלנו, למשל על ידי ביצוע מדיטציה זו בעצמן, האם אינך סבור שהן היו כבר עושות זאת מזמן?"

ישבתי בשקט, המום ממחשבה זו.

"ואם כך, האם לא נוכל להסיק שהעובדה שאנו סובלים כעת היא ההוכחה לכך שלא ניתן להסיר סבל רק משום שמישהו מבקש לעשות זאת, בין אם אותו מישהו הוא אנו עצמנו או כל ישות אחרת בעולם?"

שתיקתי הגמורה אישרה את האמת שבדבריו של מאסטר אסנגה.

"מה התועלת אם כך," קראתי, "מה התועלת בעשיית מדיטציה זו או כל דבר אחר? אם אכן אין ביכולתה להסיר שום כאב, או להעניק שום אושר, אז למה אפילו לנסות?"

הוא התבונן בי בכובד ראש. "אני שואל אותך," הוא אמר בשקט, "מה הייתה הסיבה שאתה ואני בכלל התחלנו במדיטציה זו, בתחילת הערב?"

"אני שאלתי אותך אם יש איזו דרך ללמוד חמלה; אם יש דרך כלשהי שבה אוכל ללמוד לדאוג לאחרים באותה העוצמה שבה אני דואג לעצמי?"

"והאם אתה מבין מדוע לבך ולבו של כל יצור חי כה צמאים למים קדושים אלו? האם אתה מבין מדוע יש בך צמא כה עמוק ליכולת זו, היכולת לאהוב במידה שווה?"

"זה לא משהו שאני מסוגל לנסח במילים, אך אני חש בנכונותו. אני חושב שכולנו חשים בנכונותו."

"הסיבה האמיתית היא," הוא ענה בכנות, "שבאמצעות אהבה זו אנו יכולים לעשות את כל הדברים, ולהיות כל הדברים. ויש חלק בתודעתנו המבין עובדה זו, למרות שאנו חלשים מכדי לפעול על פיה כראוי. אם לומר בפשטות, חמלה זו היא הסגולה האחת שיכולה להפוך אותך לרוחם של הרוח. זהו הרגש היחיד שביכולתו להניע אותך לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שירות מוחלט ובלתי מותנה של כל הסובבים אותנו, של כל מי שזקוק לנו, בכל צורה שהיא."

"אם כך, אין ביכולתה של מדיטציה זו לעזור לאימי או לכל ברייה אחרת," הרהרתי בקול, בקושי שומע את דבריו.

מאסטר אסנגה תפס אותי בחוזקה בכתפיי, וזו פעם ראשונה שגילה את כוחו, את העוצמה המכריעה של גופו ושל שכלו. הוא טלטל אותי בחוזקה פעם אחת, ואמר: "הסתכל אל תוך עיניי! עכשיו!"

הסתכלתי.

"חשוב!"

ניסיתי. הייתי עייף, והתחלתי לאבד ריכוז.

"מה תהיה התוצאה ההגיונית של מדיטציה שבה אתה מנסה, ולו רק מנטאלית, להסיר את סבלם של כל היצורים החיים בעולם, ולהביא להם את כל אשר לבם יחפץ, החל מן האושר העלוב של הקיום הנידון לכליה שבו אנו חיים עכשיו, וכלה בעונג הנשגב ביותר של הארה שלמה?"

חשבתי לרגע, כעת ביתר בהירות, בהשפעת האינטנסיביות שזרמה אליי דרך זרועות הברזל שלו ודרך ידיו. "כמו כל המחשבות, התחלתי בהיסוס, "היא תטמון זרע או רישום בזרם תודעתי. אך אינני יכול לתאר לעצמי כוונה טהורה יותר, או כל מחשבה אחרת, היכולות לכסות מטרה גדולה יותר, שכן במקרה זה אנו מבקשים לתת את האושר האולטימטיבי לא רק לעצמנו או למספר קטן של אנשים אהובים, אלא לכל היצורים החיים, בעולם כולו."

ואז הבנתי. "אילו היה ביכולתי לבחור במעשה האחד שיכול ליצור בעתיד עולם שהוא מושלם בתכלית, אילו יכולתי לבחור בדבר האחד אשר ישאיר בתודעתי רישום, שיגרום לי לראות כל פרט וכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור וכעונג טהור, הרי שזוהי בדיוק המדיטציה שאנו עושים הלילה."

הוא הנהן בראשו והמשיך להביט בפניי, מצפה לעוד.

"אך מה התועלת שבעולם מושלם שיצרתי רק עבור עצמי, אם אימי אינה יכולה לראותו? מה התועלת בגן מושלם אם גודלו מספיק רק כדי להכיל אדם אנוכי אחד?"

"כעת הקשב!" הוא פקד שנית. "מה אומר לך קול ההיגיון? מה אומר לך שכלך בתשובה לשאלה זו שלך? חשוב! זו הסיבה שבאת לכאן, זו הסיבה שהגן עצמו קיים. זו הסיבה שבגללה ראית ודיברת איתנו, איתי."

"כאשר חלטה אימך, כאשר הסרטן התחיל לאכול בשדיה ואז התפשט לזרועותיה ולבטנה, ולבסוף מצא את דרכו אל לבה ושפך את הדם האדום ששם על כל רצפת הבית, האם היה בנמצא מישהו שיכול היה לבוא ולהסיר את מחלתה בנפנוף של יד?"

"לא. אף אחד. לא בשבילה, לא בשביל אף אחד, מאז שהאנושות קיימת."

"ומה גרם לה לחלות?"

"בהתאם לכל מה שאמרנו, זה היה מכיוון שהיא עצמה, בנקודה כלשהי בעבר, לא כיבדה חיים."

"ומדוע לא כיבדה חיים?"

"מאחר שהייתה כמו כולנו, כמו כל המין האנושי, החיים את קיומם וסובלים סבל נורא במהלכו; הם אינם יודעים קץ לסבלם, ואפילו לא מכירים בכך שסבל זה יימשך גם מעבר למוות; לעתים קרובות, בעודם סובלים, אף אינם קולטים שהם סובלים; הם ממשיכים כצאן לטבח, למעשה כמו כבשים שיכולים היו בדרך כלשהי ליטול סכין ולשסוף את גרונם הם; שכן אנו סובלים משום שגרמנו סבל לאחרים, ואנו לחלוטין לא מודעים לכך שזה מה שמביא לנו את סבלנו; ובסופו של דבר, משום שבעודנו שואפים להגן על מה שנראה לנו כאינטרסים שלנו, אנו מגיבים על עוול בעוול חדש, ובכך גם מבטיחים לעצמנו עוול בעתיד."

"וכיצד קרה שהצלחת אתה להבין אמת זו?" הוא אמר בפשטות.

"בזכות החסד, אמרתי, פורץ בדמעות. "החסד שלך ושל כל המורים שבאו לגן זה, להראות לי שהמקור האמיתי לכל כאב הוא הכאב שאנו גורמים לאחרים."

"ומדוע היה עלינו להראות לך? מדוע היה עלינו לדבר, ולתאר, ולהתווכח עמך, ולגרום לך לחשוב, ולהביאך להבנה של ממש? האם לא היינו יכולים פשוט לקחת את אשר אנו יודעים, ובאורה פלא לשים זאת בתודעתך, בלי כל אותן שעות של דיון מעמיק ושל מחשבה?"

"לא, אינני חושב שזה אפשרי."

"ומדוע לא?"

"אם אתם אכן אוהבים אותי, הייתם עושים זאת מזמן; לא הייתה לי אז שום סיבה לבוא אל הגן; הייתי כבר יודע הכול, פשוט משום רצונכם שאדע."

"והאם אתה סבור שאנו מבינים פשוט משום שאנו מבינים? או שמא אתה סבור שפעם, באיזושהי נקודה בעבר, היינו בדיוק כמוך, ולא ידענו דבר על הדרך, ואז התברכנו בזכות הגדולה לפגוש מורים רוחניים?"

"אני מניח שחייבים הייתם להיות, בנקודה כלשהי בעבר, בדיוק כמוני, ואז פגשתם מורים רוחניים, השגתם הבנה של הלימוד שהם נתנו, ולבסוף השגתם את המטרה האולטימטיבית של לימוד זה."

"אם כך, כעת הגענו לעיקר. ברצוני לבקש ממך שתנסה להעלות בדמיונך עולם שאין בו אף מורה רוחני. חשוב על גן זה כעל מקום ריק, חשוך, ללא כל האור שראית כאן מאז אותו לילה ראשון, כשהיא העניקה לך את החסד שאיפשר לך להיכנס למקום קדוש זה."

לא יכולתי לשאת את המחשבה. טלטלתי חזק את ראשי והדפתי את עצמי כנגד ידיו המונחות על כתפיי.

"ואני שואל אותך: מהי הדרך הטובה ביותר, ולמעשה היחידה, לעזור לאימך? האם אתה סבור כי ביכולתך לשלוח לה בית לשכון בו, או מיטה לישון בה, או פרוסת לחם, או פרי? האם אתה סבור שזה מה שיעזור לה במקום שבו היא נמצאת עכשיו? האם אתה סבור שזה מה שהיא צריכה? האם אינך יודע, יודע היטב, שבמשך שהייתה הקצרה בעולם זה היה לה בית, והיא ישנה במיטה, והיא מילאה את עצמה בהר האוכל שאדם צורך במשך חייו? והאם יכלו דברים אלה לעצור את הסרטן?"

"לא, לא!" התייפחתי.

"אם כך, מה תשלח לה מלבך על גבי האור הלבן?"

"אור, לפיד, לפיד מיוחד שידריך אותה למקום שאין בו סבל, את מנורת ההבנה, בדיוק את הדברים שלמדתם אותי."

"ומי יכול להיות לה לאור? מיהו שאכן מסוגל ללמד אותה את הדרך כולה, מתחילתה ועד סופה? מיהו שמסוגל לראות את כל עברה, ואת כל עתידה ואת כל תודעתה? מיהו שיודע בדיוק איזה ידע נחוץ לה, ובאילו שלבים להנחותה?"

"רק ישות מוארת," התרסתי בתשובה.

"ומהו שמייצר ישות מוארת?" הוא שאל.

"אותו הדבר שמייצר את כל הדברים: פעולות של המחשבה, פעולות של דיבור ופעולות של הגוף – אך על מנת שיוכלו לייצר ישות מוארת, על פעולות אלו להיות טהורות לחלוטין; הן חייבות לטמון בתודעה את הזרעים שיגרמו לנו לראות את עצמנו כישויות מוארות," אמרתי נרגש.

"ומהי המדיטציה שטומנת זרעים אלו באופן המושלם ביותר?" הוא שאל.

"אינני יכול להעלות בדעתי שום מדיטציה מושלמת יותר מזו שזה עתה לימדת אותי," עניתי, הולך ונרגע, "מפני שזוהי הדרך לחמלה עצמה, החמלה שאוהבת את כל האחרים כפי שאנו אוהבים את עצמנו, עוד יותר משאנו אוהבים את עצמנו."

"אם כך, אמור לי אתה," הוא אמר, תוך שהוא משחרר את כתפיי ומביט מטה בשקט, "האם אתה יכול, פשוט בכוח המדיטציה, לקחת את סבלותיה של אימך ולמלא אותה בכל משאלותיה, במשאלותיה האולטימטיביות – אושר מושלם וגן עדן?"

"אם מדיטציה זו הופכת אותי לישות מוארת, ונותנת לי את היכולת ללכת אליה וללמד אותה את הדרך באופן מושלם, אזי – כן," אמרתי, בתחושה פתאומית של שמחה שלמה.

"אם כך, שלח לה את האור הלבן," אמר מאסטר אסנגה, תוך שהוא מתרומם מן הספסל. "שלח את הלפיד, היה אתה הלפיד. שלח מים למי שצמאים, היה אתה כוס המים; שלח בן לווייה לגלמודים, היה אתה לבן לווייה; היה מאהב למי שזקוקים למאהב; היה ילד למי שמשתוקקים לילד; היה עץ למי ששואפים לשבת ולנוח; היה ורד למי שמחפשים את היופי; היה כל הדברים המביאים לכל האנשים כל סוג של אושר. שלח הכול על גבי האור הלבן, על גבי הנשיפה ...