

כיצד פועלת מדיטציית הטונג לך?
קטע מתוך הספר "הגן" מאת גשה מייקל רואץ'
תרגום לעברית: דבורה צביאלי ©2006

... הוא נעץ בי מבט מלא חמלה, עיניו בורקות, ואמר בשקט, "הקשב היטב, שכן אני עומד להביא לך בשורות טובות, אך לא מן הסוג שלהן אתה מצפה. תן לי לשאול תחילה מספר שאלות פשוטות. האם אתה מאמין בקיומן של ישויות נאורות?"

"כן" אמרתי, "אולי אין ביכולתי לראותן אך מה שחשוב יותר, אני מבין כיצד קיומן ייתכן, ואני אפילו מבין כיצד אוכל אני להיות אחת מהן. מעבר לזאת יש לי אינסטינקט – אם כי עלי להודות שלגבי אינסטינקטים, באופן כללי, יש לנהוג בזהירות, בעוד אשר תמיד ניתן לסמוך על הבנה – אשר נשאת עמי במשך כל חיי וכל הווייתי. ואינסטינקט זה אומר לי שישויות נאורות קיימות לבטח".

"והאם יכול אתה להעלות בדמיונך" הוא אמר, "שישות נאורה מודעת לסבל של אותם יצורים שאינם נאורים עדיין?"

"ללא ספק, שכן ישויות נאורות יודעות את כל הדברים, וסבלנו הוא אך אחד מכל הדברים."

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

"בודאי שכן. סבלנו נוגע ללבן עוד יותר משהוא נוגע בלבנו."

"אם כך, אילו הייתה קיימת דרך כלשהי שבה יכולים היו להסיר ולו אטום אחד מסבלנו, למשל על-ידי עשיית מדיטציה זו בעצמן, האם אינך חושב שהן היו עושות זאת מזמן?"

ישבתי בשקט, המום על-ידי מחשבה זו.

"ואם כך, האם לא נוכל לומר שהעובדה שאנו סובלים כעת, הינה הוכחה שלא ניתן להסיר סבל פשוט על-ידי כך שמישהו מבקש לעשות זאת, בין אם אותו מישהו הוא אנו עצמנו או כל ישות אחרת בעולם?"

שתיקתי המוחלטת אישרה את האמת בדברי מאסטר אֶסְנָה.

"מה התועלת אם כך", קראתי אז, "מה התועלת בעשיית מדיטציה זו או כל דבר אחר? אם אמנם אין ביכולתה להסיר כאבו של איש, או להעניק אושר לאף בן-אדם, אז למה אפילו לנסות?"

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

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

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

"אין זה משהו שאני מסוגל לנסח במלים, אך אני חש בנכונותו. אני חושב שכולנו חשים בנכונותו."

"הסיבה האמיתית" הוא ענה בכנות, "היא שעם אהבה זו אנו יכולים לעשות הכול ולהיות הכול. ויש חלק בתודעתנו שמבין עובדה זו, למרות שאנו חלשים מדי לפעול על פיה כשורה. לומר בפשטות, חמלה זו היא הסגולה האחת שיכולה להפוך אותך לרוחני. זהו הרגש היחיד היכול להניע אותך לפסגת הפעילות האנושית, שהיא שרות מוחלט ובלתי מעורער של כל מי שסביבנו, כל הנזקקים בכל צורה שהיא."

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

מאסטר אֶסְנָה תפס בחוזקה בכתפי, ובפעם הראשונה גילה את כוחו, את עוצמתו המכניעה של גופו ושל שכלו כאחד. הוא טלטל אותי בחוזקה פעם אחת, ואמר: "הסתכל לתוך עיני! עכשיו!"

הסתכלתי.

"חשוב!"

ניסיתי. הייתי עייף, והתחלתי לאבד ריכוז.

"מה יכולה הייתה להיות התוצאה ההגיונית של מדיטציה שבה ניסית, ולו רק מנטלית, להסיר את סבלו של כל יצור חי ביקום, ולהביא להם כל אשר לבם ישאל, החל מן האושר המזערי של הקיום העלוב שבו אנו קיימים כעת, וכלה בעונג הנשגב ביותר של הארה מוחלטת?"

חשבתי לרגע ביתר בהירות, תחת העוצמה שזרמה דרך זרועות הברזל שלו וידיו. "כמו כל המחשבות" התחלתי בהיסוס, "היא הייתה נוטעת זרע או חותם בזרם תודעתי. אך איני יכול לתאר לעצמי כוונה טהורה מזו, או כל מחשבה אחרת שהיו יכולים לכסות מטרה גדולה יותר, שכן היינו מבקשים אושר מוחלט לא רק עבור עצמנו או עבור מספר אנשים אהובים, אלא לכל החי בכל היקום".

ואז הבנתי. "אילו היה ביכולתי לבחור במעשה האחד שיכול ליצור עולם לגמרי מושלם בעתיד, אילו יכולתי לבחור בדבר אחד אשר ישאיר רושם בתודעתי, שיאפשר לי לראות כל פרט בכל יצור בעולם כמושלם לחלוטין, כאור טהור ועונג טהור, או אז הייתה זו בדיוק המדיטציה שאנו עושים הלילה".

הוא הניד ראשו והמשיך להביט בפני, מצפה לעוד.

"אך מה הברכה בעולם מושלם שיצרתי רק עבור עצמי, אם אמי אינה יכולה לראותו? מה הטעם בגן מושלם אם הוא יכול להכיל רק אדם אנוכי אחד?"

"עתה הקשב!", הוא פקד שנית. "מה אומר לך קול ההיגיון? מהו שאתה מסוגל להעלות בשכלך כדי למצוא תשובה לשאלה זו שלך? חשוב! זו הסיבה שבאת לכאן, זו הסיבה שהגן עצמו קיים. זו הסיבה שבגללה ראתה ודברת איתנו, איתו."

"כאשר אמך חלתה, כאשר הסרטן התחיל לאכול בשדיה ואז התפשט לזרועותיה ולבטנה, ולבסוף מצא דרכו ללבה ושפך את דמה האדום על כל רצפת הבית; האם היה בנמצא מישהו שיכול היה לבוא ולהסיר את מחלתה בנפנוף של היד?"

"לא. אף אחד. לא עבורה, לא עבור 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 המסה האנושית, החיים את קיומם וסובלים סבל נורא במהלך קיום זה, שאינם יודעים קץ לסבלם, ואינם אפילו מכירים בכך שסבל זה יימשך מעבר למוות. שלעתיים קרובות אף אינם קולטים שהם סובלים, ואשר ממשיכים כצאן לטבח, למעשה כמו כבשים שיכולים היו בדרך כלשהי ליטול סכין ולשסוף את גרונם הם; שכן אנו סובלים משום שגרמנו סבל לאחרים ואנו עיוורים לכך שזה מה שמביא את סבלנו, ומשום שבסופו של דבר, בחיפושנו להגן על מה שנראה לנו כאינטרסים שלנו, אנו מגיבים בעוולה על עוולה, ובכך גם מבטיחים עוול לעצמנו בעתיד".

"וכיצד זה שהבנת אמת זו?" הוא אמר בפשטות.

"זה בעקבות 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, לתאר ולהתווכח עמך, לגרום לך לחשוב ולהביאך להבנה של ממש? האם לא היה ביכולתנו פשוט לקחת את אשר אנו יודעים, ובאורח פלא לשים זאת בתודעתך, בלי כל אותן שעות של דיון נרגש והגיגים?"

"לא, איני חושב שדבר זה אפשרי".

"ומדוע לא?"

"אם הינך אוהב אותי, היית עושה זאת מזמן; לא הייתה לי אז שום סיבה לבוא אל הגן; הייתי כבר יודע הכול, פשוט משום שרצית שאדע".

"והאם אתה חושב שאנו מבינים פשוט משום שאנו מבינים? או שמא אתה סבור שפעם, באיזו נקודת זמן בעבר, היינו בדיוק כמוך, לא ידענו כלום על הדרך, ואז ניחנו בזכות גדולה לפגוש מורים רוחניים?"

"אני סבור שחייבים הייתם להיות בדיוק כמוני בנקודה כלשהי בעבר. ואז פגשתם מורים רוחניים, השגתם הבנה של תורתם, ולבסוף השגתם את המטרה הסופית של הוראתם".

"אם כך, כעת הגענו אל הנקודה. נסה נא להעלות בדמיונך עולם ללא מורה רוחני, אף לא אחד. חשוב על גן זה כעל מקום ריק, חשוך, ללא כל האור שראית כאן מאז אותו לילה ראשון, כשהיא העניקה לך את החסד של להרשות לך להיכנס למקום מקודש זה".

לא יכולתי לשאת את המחשבה. טלטלתי חזק את ראשי ודחפתי גופי כנגד ידיו המונחות על כתפי.

"ואני שואל אותך: מהי הדרך הטובה ביותר, ולמעשה היחידה, לעזור לאמך?"

"האם אתה סבור שאתה יכול לשלוח לה בית לשכון בו, או מיטה לישון בה, או פרוסת לחם או פרי? האם אתה סבור שזה עשוי לעזור לה במקום שבו היא נמצאת עכשיו? האם אתה סבור שזה מה שהיא צריכה? האם אינך יודע היטב שבמשך שהייתה הקצרה בעולם זה, היה לה בית והיא ישנה במיטה, והיא מילאה עצמה בים האוכל שאדם צורך במשך פרק חיים שלם? והאם עצרו דברים אלו את הסרטן?"

"לא, לא!", התייפחתי.

"אם כך, מה תשלח לה עם האור הלבן היוצא מלבך?"

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

"ומי יכול להיות לה לאור? מי מסוגל ללמד אותה את הדרך כולה באמת, למן תחילתה ועד סופה? מי מסוגל לראות את כל עברה, את כל עתידה ואת כל זרם תודעתה? מי יודע בדיוק איזה ידע נחוץ לה ובאילו צעדים להנחותה?"

"רק ישות נאורה", ענית.

"ומהו שמייצר ישות נאורה?" הוא שאל.

"אותו הדבר שמייצר את כל הדברים: פעולות של המחשבה, פעולות של דיבור ופעולות של הגוף – אך על-מנת ליצור ישות נאורה, פעולות אלו חייבות להיות טהורות לחלוטין, הן חייבות לטעת זרעים בתודעה שיגרמו לנו לראות את עצמנו כישויות נאורות" טענתי במרץ.

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

"אינני יכול להעלות בדעתי אף לא אחת שהיא מושלמת יותר מזו שזה עתה לימדת אותי", ענית בעודי נרגע בתוכי. "מאחר שזוהי הדרך לחמלה עצמה, החמלה שאוהבת את הזולת כפי שאנו אוהבים את עצמנו, ויותר משאנו אוהבים את עצמנו".

"אם כך, אמור לי אתה" הוא אמר, תוך שהוא משחרר את כתפי ומביט מטה בשקט. "האם יכול אתה, פשוט בכוח המדיטציה, לקחת את סבלותיה של אמך ולמלא אותה בכל משאלותיה, משאלותיה הנעלות ביותר – אושר מושלם וגן-עדן?"

"אם מדיטציה זו עושה אותי לישות נאורה, וזה נותן לי יכולת לבוא אליה וללמד אותה את הדרך באופן מושלם, אז", אמרתי עם תחושה פתאומית של שמחה שלמה, "כן".

"אם כך, שלח לה את האור הלבן" אמר מאסטר אֶסְנֶגָה תוך שהוא מתרומם מן הספסל. "שלח את הלפיד, הייה הלפיד. שלח מים לצמאים, הייה כוס של מים. שלח בן לווייה לגלמודים, הייה בן לווייה. הייה מאהב לאלו הזקוקים למאהב, הייה ילד לאלו המשתוקקים לילד, הייה עץ לאלו השואפים לשבת ולנוח, הייה ורד לאלו המחפשים יופי, הייה כל דבר לכל איש המביא להם אושר כלשהו. שלח את הכול החוצה, יחדיו עם האור הלבן, עם נשימתך...."