

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בترגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 5, חלק ב'

(מנדלה)

דרכים שונות להרחבת המעגל

אז דיברנו על איך אנו יכולים לעשות מדיטציית טונג לך, איך אנו יכולים להרחיב את המעגל, כי אנחנו רוצים להגדיל את החמלה שלנו למידה מכסימלית.

1. אז דרך אחת ללכת מעצמי ולהתחיל להרחיב, להכליל יותר ויותר אנשים במעגל החמלה שלי. אז זה דרך אחת.

2. דרך שנייה, אם אתם רוצים להישאר בעולם בני אדם, אתם יכולים ללכת גיאוגרפית. אתם יכולים ללכת מהשכונה שלכם, מהעיר שלכם, מהארץ שלכם, מהיבשת שלכם, הפלנטה שלנו, הגלקסיה שלנו - אתם יכולים ללכת ככה. זו דרך שנייה.

אז פה, זה רק חל על בני אדם במעגלים האלה.

3. דרך שלישית, זה ללכת לפי צורות הקיום השונות. מעגל החמלה צריך להיות בסופו של דבר אינסופי ולחול על כל היצורים. עכשיו אנחנו נכלול גם בעלי חיים, גם את הפרטות, גם יצורי הגיהנום גם האלים גם את כל אלה.

העולמות השונים בסמסרה

אז מה שיש לנו כאן זה נקרא "גלגל החיים"¹. ובקיצור נמרץ, אני אדבר על התמונה הזאת. זו תמונה מאוד מאוד מפורסמת בבודהיזם, במיוחד הטיבטי. במנזרים הם שמים אותה ליד הדלת. בבית שלנו יש בכניסה על יד הדלת.

אתם רואים, יש כאן מפלצת. יש כאן יצור דוחה, עם שלוש עיניים, עם גולגולות, עם ניבים. יש לו בעצם פרצוף של שור, אם תסתכלו, ולהבות פורצות מכל מיני מקומות. ויש לו טלפיים דוחים וזנב דוחה, והוא מחזיק את הגלגל.

זה Mister Yama שר המוות.

यम - יאמה בסנסקריט.

הגלגל שהוא מחזיק זה "גלגל החיים". כל החיים מוחזקים אצלו. הוא מחזיק את כולנו בטלפיו או במלתעותיו. הוא גם נוגס בתוך זה.

הוא נמצא בתוכנו. התנאי למות, בא איתנו מרגע שנולדנו.

מרגע שהתהוונו ברחם אמנו, נוצרנו עם התנאי למות. אנחנו לא יכולים לברוח ממנו לשום מקום. - אין מקום לברוח ממנו.

¹"גלגל החיים" - ראה נספח 3.

הגלגל הזה מכיל את כל היקומים השונים שבהם חיים היצורים. אז אנחנו מכירים את הקיום האנושי על הפלנטה שלנו. זה מה שאנחנו מכירים, פחות או יותר, מתוך ההתנסות שלנו. אנחנו גם מכירים מה שמיוצג כאן - זה עולם בעלי החיים. אנחנו רואים בעלי-חיים ומכירים קצת את הקיום שלהם, ומבינים שהם שונים מאיתנו, ושההבנה שלהם שונה מאתנו. והשתמשנו בהם, הבאנו אותם, כשעשינו את הקטע עם העט, נכון? הם עזרו לנו להבין.

יש עוד צורות קיום בעולם הזה הסמסרי. סמסרה זה מלה טיבטית לצורת הקיום שלנו שהיא סובלת, כשכל דבר בה בא מקארמה ומתכלה. בא מכוחות קארמיות שעולים ויורדים, ומביאים דברים ולוקחים דברים. זה הקיום הסמסרי. ויש עוד צורות קיום שאנחנו לא יכולים לראות, ושנאשים במדיטציה עמוקה רואים. ואנשים קדושים תיארו אותם בספרים. והם מיוצגים בגזרות השונות שיש כאן. הסיבה שאני נכנסת טיפה לזה, זה שאנחנו עוד מעט נכלול אותם בחמלה שלנו.

הגיהינום

אז פה למטה [בגלגל החיים] זה **יצורי גיהינום**. זה אנשים שנמקים בגיהינום. יש בבודהיזם הטיבטי תיאורים מאוד גרפיים של הגיהינום, ובדיוק איזה סוגים, איזה מדורים, ומי הולך לאן ואיך הם סובלים שמה, וכמה זמן הם סובלים שמה. לא נעשה את זה עכשיו, אבל התיאורים האלה הם מדהימים עד כמה הם דומים לתיאורים אצל דנטה למשל, ובמקורות אחרים.

זאת אומרת אנשי רוח ששקעו במדיטציה עמוקה, ראו את אותם הדברים, לא חשוב מאיזה מסורת הם באו. אז יש כאלה שהם גיהינום חם, גיהינום קר.

הרוחות התאבות

יש יצורים שהם פה [בגלגל החיים] שהם נקראים **פְּרָטוּת, או רוחות תאבות**, לפעמים אנחנו קוראים להם. אלה הם אנשים שצרכו הרבה, בזבזו הרבה, היו קמצנים, שמרו דברים לעצמם, לא נתנו לאחרים.

המיינד הזה, כשאנחנו מפתחים אותו במהלך חיים, וחיים ככה: לשמור לעצמי ולא לתת, ולא לחלק, ולצרוך הרבה, ולבזבז הרבה - מה שבתרבות שלנו אנחנו הבאנו את זה לשיא, אנחנו מבזבזים משאבים בצורה מדהימה - המיינד הזה, שמתרגל ככה, כשהמיינד הזה עוזב את הגוף הזה, יש סיבות קארמיות טובות ליפול לשמה.

זה קיום מאוד סובל. היצורים ששמה יש להם גוף, אבל הם כמו רוחות. הם יכולים לעבור דרך קירות, לפעמים אפשר לראות אותם בלילה. ילדים יכולים לפעמים לראות אותם. יש כל מיני מהם. ומה שמאפיין את רובם, זה סבל נורא של מצוקה, של רעב או צמא, או של מחסור; של "אין", של חוסר סיפוק תהומי שלא ניתן לספק.

אז זה סוג מסוים של סבל. הוא פחות מן הגיהינום, אבל הוא עדיין סבל. הם נידונים לחיים ארוכים של מחסור נורא או רעב נורא. זה כמו הסבל של לגווע ברעב, רק שהם גוועים ברעב משך אלף שנים. הם לא יכולים למות מהר מהסבל שלהם.

* או שהם בכלל לא מוצאים אוכל. לפעמים חלק מהם מתואר כבעלי פה זעיר, בגודל ראש סיכה ובטן ענקית, ולעולם אי אפשר למלא את הבטן הזאת. ככה מתארים אותם, לתאר את גודל המצוקה שלהם, המחסור שלהם.

* יש כאלה שהם חושבים שהם רואים אוכל מרחוק או שתייה, מתקרבים - וזה מיראז',

* או זה הופך למשהו דוחה, מגעיל.

* יש כאלה שכבר מכניסים אוכל פנימה וזה צורב אותם בפנים.

מן קללה כזאת נוראית, שבאה מחיים של בזבז, של קמצנות, של אי נתינה.

בעלי חיים

אז יש חלק מאיתנו שיש להם חיות בית והחיות האלה טוב להם בחיים - דואגים להם והם מוגנות מסכנה. אבל זה מיעוט זעיר זעיר בממלכת בעלי החיים. זעיר זעיר.

- * רוב בעלי החיים - תחשבו על כל הזגים והזכובים והיתושים וחיות היער וחיות המדבר והזוחלים למיניהם - כל אלה שרויים בפחד מתמיד. ההוויה של בעלי חיים היא לא כמו במבי שבסרטים. במבי החמודה, כשמישהו מגיע היא רצה מהר. למה היא רצה מהר? כי היא מפחדת. ההוויה של רוב בעלי החיים, זה אימה גמורה. חיים של אימה גמורה, כל רגע ורגע, 'מי יבוא מאיפה!' זה סבל נורא.
- * חוץ מזה יש להם גם טמטום. הם לא יכולים לשבת ולהבין את הדברים האלה. אז הם נידונים להמשיך להתגלגל שם.
- * וחלק מהם מנוצלים באכזריות על ידי בני אדם; לבשרם, לעורם, לשריריהם, למה לא? זה סבל מיוחד נוסף שיש לחלק מבעלי החיים.

יצורי העונג

עכשיו, יש כאן שתי גזרות שאלה קיומים מאוד מענגים אלה נקראים 'יצורי עונג'. הם חיים חיים הרבה יותר מענגים משלנו. הם כמו האלים המיתולוגיים נגיד אצל היוונים, או אצל ההינדו, יש תיאורים של החיים שמה. הם חיים מאוד טוב, הם מאוד יפים, הסביבה שלהם מאוד יפה, הכל זה נקטר של האלים, הכל זה ריחות טובים, מוסיקה נפלאה, הכל מושלם.

לפעמים צפון קליפורניה, נדמה לי שזה ארץ האלים, כשאני שם. ☺ הכל נפלא, מזג האוויר תמיד perfect, הצמחייה תמיד perfect, הענבים perfect בדיוק. מייצרים את הנקטאר בדיוק.

מה הבעיה? שהם לא בני אלמוות, הדבר הזה נגמר. הם חיים חיים מאוד ארוכים פעמים. לפעמים מאות אלפי שנים אפילו. אבל זה נגמר. הם רוכבים על קארמה מדהימה שהם צברו במשך עידנים, עידנים, עידנים, עידנים, וכל הקארמה הזאת התרכזה והביאה אותם ללידה כזאת.

ושם, הם רק מתענגים. אין להם שום מוטיבציה לחפש דרך רוחנית כי הכל טוב. אין להם את ה-mix שיש לנו, של מצד אחד סבל מצד שני פנאי.

בני אדם

פה [בגלגל החיים] זה בני אדם.

יש לנו mix: אנחנו לא כל הזמן מתייסרים בכאב, כמו אלה פה² ואנחנו לא רק מתענגים. יש לנו גם מחלות וזקנה ומוות ואסונות אחרים. אז יש לנו מוטיבציה להתחיל לחפש איך לצאת מהגלגל הזה. להם אין! אז הם מתענגים, מתענגים, עד שהקארמה מסתיימת. וכשזה מסתיים, הם גמרו את כל הקארמה הטובה, אז הם מוכרחים ליפול. כי לכולנו יש הרבה זרעים קשים מאוד, מאינספור גלגולים שבהם כבר היינו בכל המקומות האלה. והיינו חיות טורפות אינספור פעמים, וצברנו כולנו קארמה לסבול. לכולנו יש.

הבארדו

ופה³ יש איזה חוט כזה - זה הבארדו. הבארדו - זה העולם הזה שבין מוות ללידה הבאה. זה קצת כמו במסורת היהודית, המעשים נשקלים. על ידי מי? על ידי גברת קארמה. גברת קארמה עומדת ושוקלת וכשמגיע ליפול, אז הם מתוארים פה כנגררים עם הראש כלפי מטה על רקע שחור. הם הולכים לקיום נחות, לקיום סובל. ואלו שצברו הרבה קארמה טובה והיא מבשילה להם, אז הם כאן מטפסים על העננים, והם בדרך החוצה. החוצה מהגלגל של חיים ומוות.

² המורה מצביעה אל הגזרות התחתונות של גלגל החיים
³ בטבעת שמקיפה את העיגול הפנימי ביותר של גלגל החיים.

הבודהה

הבודהה עומד פה⁴, הוא מחוץ לגלגל, והוא מראה עם האצבע שלו פה לכיוון הירח (לפעמים, יש ציורים שונים), פה זה הגן עדן של הבודהה.

והבודהה אומר: 'הסיבה שאני מלמד, זה לא לתאר לכם יקומים ועולמות! המטרה זה לא לספר לנו סיפור מעניין או להפחיד אותנו או לאיים עלינו, אלא להראות לנו שיש דרך החוצה. אין איזה עניין בתיאור קוסמולוגי שעדיף על פני תיאור אחר. הוא אומר: 'כל המטרה שלי, זה ללמד איך לצאת מכל הדבר הזה לגמרי!'

זה אחד הדברים, שמציין ישות נאורה, כמו הבודהה - הוא חסר פחד. הוא יודע כל, הוא רואה הכול, יש לו חמלה אדירה והוא לא מהסס להכריז על זה. אין לו פחד. הוא אומר: 'אני יודע! אני חיסלתי בתוכי כל שלילה, ואני בא להראות לכם דרך לצאת!'

והוא אומר ש

אחד המכשולים הגדולים בדרך, זה לחשוב שזה לא אפשרי.

כולנו, די מוקדם בחיינו, קנינו את זה שזה לא אפשרי. 'אנחנו כאן, לכן אנחנו כמו דודה שרה וכמו כולם, נזדקן ונמות. הוא אומר: 'זה המכשול הכי גדול לצאת מזה, זה האמונה הזאת. ברגע שאתה מאמין ככה, אז כבר גמרנו!'

הוא חסר פחד. הוא חסר פחד לחלוטין. ממה הוא יפחד? הוא כבר בחוץ.

מי ברא את הגיהנום?

המיינד שלנו! אין איזה חברה קבלנית שבאה וחפרה את הגיהנום מתחת לנגב.

אז איך אדם מוצא את עצמו בגיהנום? איך יצור מוצא את עצמו בגיהנום?

זה בדיוק כמו שאני מוצאת את עצמי עכשיו בחדר הזה.

כרגע מבשילה לי קארמה של להיות בן אדם, בקיום אנושי, לא נורא סובל ברגע זה. עומדת פה, עם רצפה מתחתתי, עם תקרה מעליי, עם קירות מצדדי ועם אנשים שנראה שמעניין אותם מה שאני אומרת. זה הקארמה שמבשילה בשבילי כרגע, וזה ממשי בשבילי. אני יכולה להישבע שיש רצפה מתחתתי ושיש תקרה מעליי.

מה זה רצפה? משהו שתומך בי. למה יש רצפה שתומכת מתחתתי?

אין רצפה שקיימת שם מצד עצמה, בדיוק כמו שאין עט שקיים מצד עצמו. מוכרחה להבשיל בשבילי קארמה שגורמת לרצפה הזאת לתמוך בי כרגע. ואם חלילה הקארמה הזאת תסתים, ואני לא יודעת מתי היא תסתים, אז הרצפה תקרוס - ויש רצפות שקורסות. ורק ככה קורסות רצפות. כשהקארמה של האנשים שעומדים עליהן נגמרת שיהיה להם תמיכה מתחתיהם, ומבשילה להם קארמה שהם לא נתנו מגן לאחרים.

[בתגובה להערה של הקהל, שהרצפה אולי קרסה בגלל שלא בנו לפי התקנים]

אם בנו שלא לפי התקנים וכתוצאה מזה קרסה הרצפה - זה בעולם הקונבנציונלי ככה.

אבל למה הרצפה קרסה דווקא תחת האנשים שהיו שם באותו זמן - זה מה שמעניין. כי מעניין אותי לא אם בנו את זה לפי התקן או לא, אלא אם עכשיו יש לי רצפה מתחתתי או אין לי.

וזה לגמרי פונקציה של איך אני נהגתי עם אחרים בעבר: האם נתתי להם מחסה והגנה ותמיכה כשהם היו צריכים. ובמידה שנתתי - יש לי תמיכה, ובמידה שלא נתתי תמיכה - זה יקרוס. וכרגע יש לי תמיכה, וזה נראה לי ממשי לגמרי. זה נראה לי שזה לגמרי רצפה מצד עצמה, ואני בכלל באתי מרמת אביב ופה זה

⁴ הלאמה מצביעה על הפינה העליונה הימנית באיור 'גלגל החיים'

רמת גן, מה לי ולרצפה הזאת? ואנחנו אומרים שזאת הבשלה קארמית שלי ואם אין לי את הקארמה - היא תקרוס.

ולקשר את זה לעניין של הגיהנום: כמו שזה מבשיל לי וזה נראה לי ממשי, ככה כשמבשילה קארמה של גיהנום, להם זה לגמרי ממשי. לאותם יצורים שעכשיו מבשילה להם קארמה של סבל של גיהנום, זה בשבילם ממשי באותה המידה שהגוף הזה ממשי בשבילי כרגע והרצפה הזאת ממשית לי כרגע, לגמרי.

ואיפה זה קורה? איפה שהם נמצאים. זה יכול להיות כאן. יש להם מציאות אחרת לגמרי.

יכולה להבשיל קארמה כזאת בזעיר אנפין כבר בעולם האנושי שלנו. אדם הולך לו למקום העבודה היוקרתית שלו בקומה המאה של מגדלי התאומים, ותוך דקות הוא אפוף בלהבות נוראיות.⁵ הקארמה הזאת הסתיימה - באה קארמה אחרת. התזוזה, השינוי הקארמי, יכול לבוא תוך שניות.

קארמה היא ללא רחם. היא כמו כוח הכובד: אתם יורדים מהגג - אתם נופלים. היא ללא רחם.

היא מאה אחוז לפי החוקים של הקארמה, אבל היא לא אכזרית מצד עצמה - היא מאה אחוז לפי החוקים, ועד שלא נבין אותם, יקרו לנו אסונות.

מי בנה את הגן העדן של הבודהה?

מי עשה את הגן העדן? חברה קבלנית אחרת, שקיבלה חוזה על הרקיע השביעי? אז אותו דבר. זאת הבשלה קארמית, וכשהקארמה מבשילה אי אפשר לעצור אותה, כמו שאי אפשר היה לעצור את כדור האש במגדלי התאומים. היא מבשילה.

עשינו המון חסד, אנחנו מוצאים את עצמנו בגן עדן. אי אפשר למנוע את זה בכלל.

כל מעשה, כל דיבור, כל מחשבה שיש לי, משאירים את חותמם בטייפ הזה שרושם. כל אחד כזה מהווה סיבה. גם כל אחד כזה הוא תוצאה. כל מחשבה שיש לי כרגע, היא תוצאה של זרע שהבשיל, של מחשבה שהייתה לי בעבר. כל אחד כזה, הוא תוצאה של העבר, והוא סיבה למה שיבוא אחרי זה. וזה זרם כזה אינסופי, וכל הקטע זה ללמוד את המנגנון שלו. זה הכול.

מדיטציה: נתינה ליצורי הגיהנום

הייתי רוצה שנעבור למדיטציה, לפתוח את מעגל החמלה גם לצורות שלא רואים באופן ישיר.

אז שבו בנוח ושימו לב לתנוחת הגוף.

חשוב להחזיק את הגו ישר. יש לנו ערוץ אנרגטי חשוב שעובר מאזור איברי המין ועצם הזנב, ועולה כלפי מעלה אל הקודקוד ואחר כך מתעקל כמו מקל סבא ויורד אל הנקודה שבין הגבות, קצת פנימה לתוך הראש. הערוץ הזה הוא חשוב, ואנחנו רוצים להזרים לתוכו אנרגיה באמצעות המחשבות שלנו, וחשוב לכן שהגו יהיה ישר.

שימו לב לתנוחת הסנטר, שלא יהיה מורם ושלא יהיה שמוט. כתפיים, שתהיינה מאוזנות, ידיים מוטלות בחיקכם זו על גבי זו, אגודלים נוגעים קלות. אם חם לכם, אתם יכולים להרחיק קצת את המרפקים מהגוף.

פנים נינוחות, עיניים עצומות ופה סגור - אבל לא קפוף, לשון נוגעת במפגש השיניים העליונות והחיד, נגיעה קלה. זה מפעיל ערוצים מסוימים שעוזרים לנו במדיטציה. לאלה שיושבים על הרצפה, מי שיכול לוטוס, זה טוב. אם לא - ישיבה מזרחית טוב.

וכעת התמקדו בנשימה.

נסו להתמקד בנקודה קטנה בכניסה לאף, בין הנחיריים, ובמגע של האוויר בנקודה הזו, ונסו לספור עשר נשימות. כל ספירה מתחילה בנשיפה.

⁵ התייחסות לטרגדיה של נפילת מגדלי התאומים בניו יורק.

אנחנו נעשה את הצעדים שמקדימים ושעוזרים לנו במדיטציה, מביאים אלינו אנרגיה טובה.

תחילה נזמין את הלאמה, את הדמות הקדושה הזו, שניחנה בסגולות נעלות. אז הזמינו את הדמות אליכם, דמו שהיא יושבת באוויר שלפניכם. נסו לראות את הפרטים של הדמות. דמות תלת ממדית, עם חום, עם ריח ניחוח, עם הבעות פנים. דמות חיה. ודאגו שתיראה יפהפיה. צעירה, זוהרת.

קודו להם קידה מנטאלית על ידי שתעריצו את התכונות הנפלאות שלהם.

הגישו להם מנחה. זה יכול להיות משהו יפה מהחיים שלכם או משהו שאתם במיוחד אחוזים בו ולכן עוצר אתכם בדרככם. אז תנו להם את זה. או שזה איזה מעשה נפלא שעשיתם, אם הוא מעשה נפלא או מחשבה נפלאה שהיתה לכם, דמו אותה כמעין פנינה זוהרת. שימו אותה בקופסה יפהפיה והגישו את זה ללאמה - תוך קידה עמוקה. אתם יכולים להגיש להם את המדיטציות שאתם עושים, את הניסיונות שלכם להיות טובים ולאהוב אחרים.

ולכו אליהם למקלט. אחת הדרכים ללכת למקלט, זה לראות את כל הסגולות הנפלאות של החמלה והחוכמה שיש לבודהה; החוכמה שהדהרמה מבטאת ושיש לסגנה, שזה אתם אנשים שהם ראו ריקות ישירות. הדמות שלפניכם, יכולה לאחד את כל מקומות המקלט בדמות אחת, וזו לפעמים דרך טובה, פשוטה יותר ללכת למקלט, אל המורה הרוחני, אל הלאמה. ולראות בהם את כל הדברים האלה, מגלמים את כל המעלות האלה, שאתם כל כך רוצים לפתח אצלכם.

צרו מוטיבציה של בודהיציטה, של החמלה הגדולה, ששואפת לעזור לכל היצורים באשר הם שם. בכל צורות הקיום השונות שלהם, אלו שאתם מכירים ורואים ואלו שאתם אולי לא רואים ואולי לא מכירים. ואפילו בעולם האנושי שלנו, יש כל כך הרבה אנשים שסובלים שאנחנו לא יודעים עליהם ולא מכירים אותם. אז צרו התכוונות לעזור לכל אלה, ולהגדיל את החמלה שלכם למעגל גדול גדול שמכיל הרבה הרבה יצורים.

אם יש מה שמעיב על מצפונכם כרגע, איזו מריבה שהייתה לכם או איזה מחשבה לא כל כך טובה שעלתה בכם, או אמרתם משהו לא נעים למישהו, אז מול הלאמה הקדוש או הקדושה שלפניכם. הם לא שופטים אתכם, הם אוהבים אתכם בלי די - אתם יכולים לגמרי לבטוח בהם ולהתוודות. ועצם הפתיחה, עצם הוודוי, משחרר את האנרגיה הזאת, ואז היא לא מפריעה יותר במדיטציה.

ואם עשיתם דברים נפלאים כגון: באתם פה ללמוד איך לפתח את החמלה בלבכם, שימחו בזה. שימחו שלמדתם את הדברים ושיש לכם הזדמנות עכשיו לתרגל אותם.

בקשו את ברכת הלאמה ואולי ברכתם של לאמות גדולים אחרים שאתם מכירים, או אנשים שאתם חושבים שיש להם בודהיציטה, שיש להם את החמלה המדהימה הזאת שרוצה לעזור לכל היצורים. בקשו מהם לעזור לכם בדרככם לפתח חמלה.

והתפללו בלבכם שהלימוד הזה יישאר בעולם ולא יעלם מן העולם, ושנאנשים שמלמדים אותו יישארו בעולם, והדברים האלה יגיעו לכל מקום שאליו הם עוד לא הגיעו ולכל אדם ולכל יצור בעולם.

וכעת דמו שאתם כמו איזה עוף שעף בשמים, מסתכל כלפי מטה.

וכשאתם מסתכלים למטה, אתם רואים מישור גדול ענקי, שטוח, אדמה חומה ושמשי חמה יוקדת. ככל שהעין יכולה לראות, יש רק מישור חם ויוקד ושמשי יוקדת. אתם מתבוננים מלמעלה.

ראו שהאדמה הולכת ומתלהטת, הולכת ומתלהטת. הופכת לפלדה מלוהטת. ממשיכה להתחמם, להתלהט ולהבות קטנות מתחילות לרוץ עליה.

ואתם מסתכלים מלמעלה ואתם רואים אנשים ערומים רצים אנה ואנה, צורחים בכאב ופאניקה איומה. אתם מבינים שאתם מסתכלים על אחד ממדורי הגיהנום. והיצורים שם סובלים סבל נורא. הם רצים על פני הלהבות ומנסים לברוח, אבל אין לאן לברוח, כי הכל בוער; והרגליים שלהם נשרפות, אבל הם מקוללים בגיהנום, הם לא יכולים למות. הם נאלצים שוב ושוב ושוב לסבול את אותו הסבל במשך עידנים ארוכים. הזמן שם הולך לאט לאט.

וצרו בלבכם רחמים גדולים על היצורים שלמטה, ורצון לעזור להם. ונכוונות להשתמש במה שיש לכם, בכל מה שיש לכם, כדי לעזור להם, כי הסבל שלהם הוא כל כך נורא.

ואתם למעלה באוויר. ואתם פורשים את הזרועות שלכם ואת הרגליים שלכם. ובגלל החמלה הגדולה שלכם והרצון שלכם לעזור להם, הידיים והרגליים וכל גופכם, הולכים ומתפשטים ומתנפחים והופכים לענן, והענן

מוריד גשם על פני המישור הלוהט שלמטה. ובהדרגה בהדרגה, האדמה מתקררת והלהבות שוככות והיצורים שלמטה הולכים ונרגעים, לאט לאט.

והאדמה מצמיחה דשא ועצים.

וכעת, בשל חמלתכם ובשל הנכונות העצומה שלכם להקריב את עצמכם למענם, אתם הופכים את גופכם לבגדי משי רכים להלביש אותם.

אתם שבים ומתרוממים והופכים את גופכם למן סככה גדולה שנותנת להם צל. ראו אותם יושבים שמה רגועים.

ואתם ממשיכים ומייצרים מגופכם מאכל ומשקה בשבילם, ונותנים להם את כל צורכיהם הפיזיים. את כל מה שהם צריכים. הכל בא מהחסד שלכם, מהטוב שלכם.

נסו לראות את עצמכם עושים את כל הדברים האלה עם עד כמה שיותר פרטים, וראו איך הם נינוחים ומרוצים מהדברים שנתתם להם.

וכעת אתם יורדים למטה ויושבים ביניהם והם באים ומקיפים אתכם, ואתם יושבים ומלמדים אותם, למשל טונג לן. איך הם יכולים לפתח חמלה, כדי שהם לא יצטרכו יותר לסבול את הסבל שהיה להם. ראו את עצמכם יושבים שם ומלמדים אותם.

וכעת, נעשה אקט של אמת. אנחנו מגייסים את הכוח של האמת של הכוונה שלנו כדי שכל זה יתממש. זה מעין שבועה שאנו נשבעים. אנחנו אומרים: 'אם זה נכון שהיה לי אפילו שמץ של תחושה כרגע, לעזור; אם זה נכון שלרגע, ואולי לרגע קצר, הצלחתי להרגיש תחושה אותנטית אמיתית של חמלה ורצון לעזור - בזכות האמת של הרגע הזה, בזכות האמת של הרגע שחוויתי באותו רגע, מי ייתן שכל זה יקרה!'

עכשיו התמקדו בלאמה שלפניכם. הם קורנים לגמרי מאושר לראות אתכם מתמלאים בחמלה. זה המתנה הכי נפלאה שאתם יכולים לתת להם. זה הדרך הכי נפלאה להודות להם על מה שהם נותנים לכם.

הזמינו את הלאמה אליכם; ראו אותם קלים, זוהרים, עשויים מאור, מתרוממים באוויר, קטנים, נוחתים ברכות על קודקודכם, פונים בכיוון שאתם פונים וגולשים ברפות אל הכס הנפלא בלבכם, ויושבים שמה אתכם, נשארים אתכם, אוהבים אתכם בלי די.

בקשו מהם להישאר עמכם; הקארמה של לבקש, מביאה אותם אליכם.

והקדישו את החסד של המדיטציה הזאת, של הרגעים האלו של חמלה ואהבה, למען כל היצורים שלא יידעו יותר סבל מכל צורה שהיא.

לאט לאט, פיקחו את העיניים.

עכשיו במדיטציה עברנו על היצורים בגיהינום עם המעט שאנחנו יודעים על הסבל שלהם שם.⁶ וזה טוב לדעת את הדברים, כי אז אתם יכולים לפתוח את מעגל החמלה שלכם גם לצורות שאתם לא רואים באופן ישיר.

למשל בעלי-החיים, שאותם אנחנו כן רואים; אם אתם רוצים להרחיב את מעגל החמלה בכיוון הזה, אז צריך להכיר איך הם סובלים. צריך להבין את הסבל שלהם, כדי לקחת אותו מהם.

ודברנו על הרוחות התאבות, שהן כל הזמן במצב כרוני של חוסר סיפוק, עצום, מדהים. אבל הם סובלים, וגם הם ראויים לחמלה שלנו.

אז זו דרך ללכת לפי היקומים.

הטונג לן הוא דרך לצאת מן הסבל.

(תפילת המנדלה).

⁶ ניתן ללמוד יותר על צורות הקיום השונות בסמסרה בקורס ACI מס' 8, ראה www.heart-dharma.org.il/files/C8



Wheel of Life