

לחיות באושר – חוברת א

לאמה ישה לוסל רינפוצ'ה

מבוא

כלאמה טיבטי, ופליט ביליתי כמעט חמישים שנה מחוץ לארצי. אחי הגיע לאוקספורד לראשונה בשנת 1964 ואני באתי לאנגליה בעקבותיו כעבור כמה שנים. מאז הרבה השתנה באירופה. באותה עת, רוב האוכלוסייה הבריטית הייתה די שמרנית בדעותיה. לילדיהם היו אומרים "עליכם להשקיע בלימודים, כך תצליחו לרכוש השכלה ולהשיג עבודה טובה לחיים". כל מי שגילה עניין ברעיונות חדשים כמו בודהיזם זכה להערות גנאי וראו בו לא יותר מהיפי מסומם עם שיער פרוע; אחד מכישלונותיה של החברה. מסיבה זאת, כל אותם אנשי מקצוע מכובדים, שהתעניינו בבודהיזם, נאלצו להסתיר עובדה זו כדי לשמור על משרותיהם. נאמר לי שלא אגלח את ראשי, מפני שרק אסירים עשו כך. כיום כולם, כולל אנשים מפורסמים, רוצים להסתובב עם ראש מגולח! כל אותם אנשי ממוסד בעלי דעות שמרניות הולכים ומזדקנים; הם נדרשים להתמודד עם תופעת הארעיות ובתוך כך הם נוכחים לדעת ששום דבר לא נשאר כפי שהיה. לעיתים הם אף מאבדים את מקום עבודתם או ספם. הבודהה אמר ש"לפעמים יש לנו את הכול ולעיתים אין לנו כלום". כבר לא ניתן להגיד "אשמור על כל מה שיש לי לנצח", היום אנשים מתחילים להפנים שהבודהה כנראה צודק.

בשנים האחרונות אני פועל רבות לקידום שיתופי פעולה עם קבוצות מהאמונות המובילות האחרות. זכיתי לבקר ברומא, להיפגש עם האפיפיור ולהתארח במנזר בנדיקטיני, באנגליה זכיתי לקבלת פנים אצל המלכה בארמון בקינגהם והשתתפתי באירוע בין – אמוני בטירת ווינדזור. ובכל זאת אני תמיד מקפיד להישאר מחובר לאותם אנשים שלא שפר גורלם. הייתי פעם פליט חסר כול בעצמי ולכן אני יודע איך זה להיות עני. מצד שני אינני מאפשר לעצמי להסתנוור מההצלחה. אחד מעקרונות האמונה שלנו כבודהיסטים הוא שלאנשים יש את הזכות לפעול בכל דרך שהם רואים לנכון כל עוד מעשיהם מביאים תועלת לכל היצורים. אם נתיב רוחני כלשהו נגוע באנוכיות או בקטנוניות אין שום תועלת בו והוא בעצם אינו שונה מתפיסה חומרנית. אם נפעל רק למען עצמנו הצרות לא יאחרו לבוא.

כאן בבריטניה חלה התקדמות ניכרת בתהליך הרב שיח בין האמונות. אחד מהקבוצות הרב-אמוניות עמם עבדתי הייתה מעורבת בחוקה האירופאית החדשה. ביקרתי בפרלמנט של איחוד האירופאי יחד עם נציגים מקבוצות אחרות ובמהלך יומיים נפגשנו עם מחוקקים שונים וזכינו לראות את בית המחוקקים בפעולה. במקביל, משרד החוץ הבריטי הזמין מאות נציגים מקבוצות שונות על מנת לקדם רעיונות והצעות שיובילו ליתר סובלנות והבנה בין האמונות והדתות השונות. ראיתי בכך זכות גדולה שיכולתי לעבוד יחד עם כל הקבוצות הללו.

כיום בכל מקום בבריטניה אנשים מכל הדתות – מוסלמים, יהודים הינדים ונוצרים – פועלים בצוותא במסגרת קבוצות בין-אמוניות כאלו. בסקוטלנד הפרלמנט המקומי תומך בקבוצות בין – אמוניות בערים גלזגו, אדינבורו ודנדי. השלטונות מפגינים פתיחות רבה כלפי הארגון שלנו. כאשר חנכתי את

המרכז של קרן הצדקה שלנו 'רוקפה' בעיר דנדי זכינו לקבלת פנים מראש העיר וחברי מועצת העירייה, וביחד צעדנו בתהלוכה מבניין העירייה למרכז החדש. ראש העירייה קידם את פתיחת המרכז שלנו בברכה מפני שאנו מציעים מגוון שירותים לתועלת הציבור הרחב.

הולי אייל (האי הקדוש)

בשנת 1992 רכשנו את הולי אייל, אי קטן ויפהפה בחוף המערבי של סקוטלנד המהווה אתר אידיאלי לעריכת רטריטים ממושכים. כשקיבלנו את הבעלות על האי, הכרזתי על כוונתי לקיים תחרות אדריכלית למתחם, וזו אורגנה על ידי איגוד אדריכלים גדול בסקוטלנד. כחמש מאות אדריכלים מכל רחבי העולם השתתפו בתחרות וכך הוא הפך לימים לפרויקט האדריכלות הגדול ביותר באירופה באותה העת. החזון שלי היה לבנות מקום שבו אנשים מכל הדתות יוכלו להתכנס יחד. רציני לבנות מרכז בינלאומי לשלום ולרווחה חברתית. הייתי צריך מיליונים רבים של פאונדים. בתוך שנה הצלחנו לגייס תרומות בסך שני מיליון פאונד ובין התורמים היו כמרים ונזירותנוצרים כמו גם אנשים מהשורה, כאשר כולם מאוחדים בדעה שמדובר ביוזמה ראויה.

במסגרת פרויקט הולי אייל נקטנו גם בצעדים לטיפול הסביבה: נטענו כ-35 אלף עצים מקומיים ואנחנו דואגים לרווחתם של בעלי החיים באי – עדרי הכבשים, העיזים וסוסים. בנוסף, המקום משמש גם מקלט לבעלי כנף מזנים שונים ומכיוון שההרג הנו מנוגד לאמונתנו כל הציפורים נודדות לאי. המרכז לשלום עולמי ולרווחה חברתית נבנתה תוך שימוש בחומרים ידידותיים מבחינה אקולוגית וכך יש לנו בניין מאוד ידידותי לסביבה. לכן אני מרגיש שאני פועל לטובת אלה הדואגים לסביבה כמו גם לאנשים רוחניים. מי שמעוניין להיות מעורב בפעילות למען הסביבה מוזמן לבקר באי היפהפה הזה. יש לנו מים באיכות טובה ומזון צמחוני נהדר. שמנו לעצמנו למטרה לגדל את כל הירקות שלנו בצורה אורגנית תוך ויתור על כל אותם מרכיבים הגורמים לנזק נפשי.

בעתיד אני מקווה שנוכל לדאוג לכל היצורים כאן באי הקטן הזה בצורה הכי טבעית ומתחשב שאפשר. למשל, אנחנו לא מפריעים לעדרי הסוסים החיים כאן באי ומניחים להם למצוא את מזונם לבד – הם נהנים מחופש והם פורחים. מדי שנה, בתחילת העונה ובסופה, אנו עורכים סדנת התנדבות לצעירים. אנשים רבים מגיעים לאי כדי לעזור בנטיית עצים, בטיפול בשרכים בחורש המקומי ומשימות אחרות. אולם, חובה על כל אחד המבקר באי לנהוג ע"פ "חמשת כללי זהב": להימנע מלהרוג, לגנוב, לאכול מהחי, לומר דברי שקר ולעסוק בפעילות מינית בלתי ראויה. אין גמישות כאן. בהיותו אי הולי אייל מוקף על ידי הים לכן אני יכול לאכוף כללים אלו. התייעצתי עם המנהיגים של כל קבוצות האמונה הגדולות האחרות לגבי הכללים הללו, והם נתנו את ברכתם. מבחינה זו הולי אייל הוא ייחודי.

אני מאמין כי שלום פנימי מוביל לשלום עולמי. אם השלום אינו קיים בתוכנו לא תיתכן אווירת שלום המקומית בשכונה שלנו ולא תהיה שלום בעולם הרחב. כדי להגשים זאת אנו זקוקים לאושר, אורח חיים מאושר. אם אין אושר אין אור ואנחנו בחושך.

כולכם גרים בעולם שהוא כביכול חופשי. יש לכם עבודה, בני/בנות זוג, כסף, הכול מושלם ועל אף זאת אנשים רבים חשים שחסר משהו. מהו? הרי לא חסר לכם כלום ואמרו לכם שעליכם להיות שמחים. עליכם לשאול את עצמכם מהו הדבר החסר? מה לא בסדר איתי?

באשר לעצמי, נאלצתי לעזוב את משפחתי ואת ארצי. אין לי כסף ואין לי בת זוג ולכאורה הייתי אמורה להיות זקוק לטיפול פסיכיאטרי. ואולם על אף היותי חסר כול אני עדיין שמח. לא מדובר בהעמדת פנים – אני באמת שמח עשרים וארבע שעות ביממה, בניגוד לשגרה הבלתי יציב של מרבית האנשים. יש להם את הכול ובכל זאת הם דואגים.

אז מהו הדבר שעושה את ההבדל? חופש, אותו חופש אמיתי המתקיים רק כאשר לא חושקים בכלום. לי יש את החופש הזה. נדמה לכם שיש לכם חופש, אך יש לכם צרכים ודרישות רבות. ישנם אנשים הסבורים שאנו הלאמות איננו שפויים מפני שאנו מאושרים למרות שאין לנו כלום. אך אנו נוכחים לדעת שאתם אינכם מאושרים למרות שלא חסר לכם כלום.

שאלה: האם אפשר לבוא לביקור בהולי אייל לשבוע בלבד?

תשובה: כן, כולם מוזמנים לבוא כדי להשתתף בקורס או באופן אישי. יש לנו קורסים רבים כך שאתם יכולים לבחור ביוגה, טיי צ', או כל דבר אחר שמתאים לכם.

ש: מה דעתך על אותם אנשים שאינם מאמינים בדת? האם גם הם יזכו להיות מאושרים?

ת: זה קשה. אין פסול בכך שאדם הגון יבחר לא להאמין בדרך כלשהו. אולם ללא הדרכה וללא סוג כלשהו של נתיב רוחני, אדם כזה עשוי להתקשות למצוא אושר. אם יש אדם שבכל זאת הצליח למצוא אושר גם ללא אמונה כלשהי, אולי כדאי שכולנו נאמץ את דרכו!

מדיטציה

אני מבקש להעביר לכם גישה מאוד פשוטה למדיטציה. קורה לפעמים שאנשים אומרים לי שאני 'מקל עליהם את המלאכה' וזה מה שאנסה לעשות גם הפעם. חייכם ממילא די עמוסים ואינני רוצה להכביד עליכם עוד יותר. הפילוסופיה הבודהיסטית גורסת שמוטיבציה הנה ביסוד של עצם מהותנו. אם לא נבין את תכליתה של המדיטציה כראוי, נלך לאיבוד. בכדי ללמוד מדיטציה, לעולם אל תחשבו שאתם צריכים לעשות משהו.. ישנים אנשים החושבים שחייב שתהיה חוויה עילאית בזמן התרגול. זאת גישה שגויה. אנשים אחרים סבורים שמדיטציה משמעה התרוקנותה של ההכרה. ההכרה כבר ריקה, אז כיצד ניתן להגיע להכרה ריקה שכלל אינה קיימת. מהי המוטיבציה שלנו? אנו רוצים לנצל את המדיטציה על מנת להשיג יציבת בחיים ולהשיג הכרה צלולה. אנו רוצים להפסיק להיות מתוחים ולחוצים. אותו לחץ ומתיחות יתמוסס מעצמם לאחר שנהפוך לרגועים ושלווים. לפי תורת הבודהיזם תודעת הבודהה דומה לשדה יפה שיש לטפחו ולתחזקו כל העת כדי שלא יגדלו עשבים בלתי רצויים. מהם אותם עשבים בהקשר זה? כעס, קנאה, אגו מנופח וגאווה. עשבים אלו מזיקים וחייבים לנכשם.

במקום זאת, מהם הצמחים שעלינו לשתול בשדה תודעת הבודהה? אהבה, טוב לב, מחילה, סבלנות וסובלנות. אלה הן המפתחות להצלחה.

אז תלמדו למדוט! אין צורך להתבייש ולהרגיש שהדבר מבטא זלזול כלפי דתכם או אמונתכם. ההכרה היא שלכם, הזמן הוא שלכם וכל מה שאתם צריכים זה טוב לב אוהב ומחילה. לאחר ששותלים את זרעי טוב הלב, לדת אין חשיבות יותר כי הגבולות הוסרו. גבולות יוצרים בדידות. גבולות אלו הן מעשה בני אדם, כל אחד לפי רצונותיו. לעיתים הגבולות ברורים ולעיתים הם מעורפלים והם נובעים ממערכות אמונות שונות. זהו גישה שגויה. כל בני המין האנושי רוצים להיות נאהבים ולהיות מאושרים, מי שהם לא יהיו. לכן אסור שיהיו לנו גבולות. יש כאלה המאמינים שתרגול מדיטציה הוא בזבוז זמן, אם הדבר אינו מלווה על ידי מעשים פסיים הממחישים את תרומתנו לרווחת העולם. לטעמם, מדובר בבריחה מהמציאות. אך אנשים אלו פספסו את הנקודה. הסמסרה, מנקודת המבט הבודהיסטית, דומה לסופת הוריקן אדירה הזורקת אותנו למעלה, למטה, טוב, רע, שמח, עצוב. ואם אתם מבחינים באנשים הטובעים בים, אם אינכם יודעים כיצד להצילם, לקפוץ למים ולטבוע עצמך זה חסר תועלת. היו כמו מצילים, שבעת הצורך יודעים לקפוץ למים ולמשוט את הנזקקים. כאשר קיימת המוטיבציה הנכונה, כאשר אנחנו מפגינים יציבות רוגע ושלווה אז ורק אז נוכל להיות מועילים. לעיתים לא רק שאנחנו לא יכולים לעזור לאחרים, אלא אנחנו עלולים אפילו להוות מכשול.

מה שאפשר לעשות הוא לבוא למקום מתאים, אולי מרכז מדיטציה או דהרמה בו יש התכנסות רבת. ישנם אנשים החושבים שהם יכולים ללמוד לבד בבית אבל זה קשה. כאשר מתרגלים בצוותא עם אנשים אחרים לא ניתן לנטוש באמצע, כי האגו יאמר 'אסור שתהיה הראשון לעזוב'. אז עדיף שתבחרו ללמוד לתרגל בצורה הנכונה. מובן לי שיש כאלה שיתקשו לשבת בתנוחה עם רגלים מסוכלות כי הם כבר התרגלו לכיסאות לכן אין מניעה בישיבה על כיסא.

כאשר אתם מסוגלים להיות רגועים מבחינה פיזית ומנטלית, גופכם צריך להיות זקוף.. בבית, שבו מול ראי ותרגלו ישיבה על מספר כריות שונות עד שתמצאו אחד עליו תוכלו לשבת עם גב מאוד ישר. לאחר שהצלחתם לעשות זאת משוך ראשכם כלפי מעלה כמו נחש קוברה וכך תגרמו לגופכם להתיישר ללא כאבים כלשהם. בתוך גופנו ישנם שלושה ערוצים, ערוץ מרכזי ראשי ושניים נוספים מהצדדים. אלה הם ערוצי האנרגיה ובזמן שהם פתוחים מחשבות רבות זורמות דרכם. את הפתחים של הערוצים הללו יש לסגור. אך אל תהיו נמרצים או מתוחים מדי, אלא תפעלו מתוך שמחה ללא מאמץ כלשהו. זה מאוד פשוט. לאחר שתצליחו תרגישו מאוד רגועים ונינוחים. מתרגלים מתחילים יכולים לעצום את עיניהם. אל תדאגו אם תתעוררנה מחשבות וחרדות רבות, פשוט הניחו להן. אל תדאגו אם הן באות או לא. אל תעשו כלום – פשוט הניחו להן. כאשר מחשבות או רגשות אינן מפריעות הכרתכם תהיה דומה לבעת מים. אם מנענעים אותה יוצרו בועות נוספות רבות. אם מניחים לה, לא יגיעו בועות נוספות. כל הרגשות יעלו ויחלפו מבלי שיפריעו לכם כלל וכלל. בין אם מדובר במחשבה טובה או רעה, פשוט הניחו לה..

כאשר אינכם מצליחים לעצור את המחשבות תספרו את הנשימות שלכם: שאיפה ונשיפה זה אחד; שאיפה ונשיפה זה שניים. תספרו באופן מודע והיו מאוד מרוכזים. הנשימה היא כמו סוס והכרתכם

היא הרוכב. אם לא תהיו מודעים תאבדו שליטה ותיזרקו מהסוס. לכן עליכם להיות מאוד מרוכזים. אם כי הכרתכם לא תאהב זאת. היא מתוחה וצריכה שליטה. אם אתם חשים שהכרתכם חדלה להתנגד תוכלו להפסיק לספור. אם הבעיות צצות שוב, תחזרו לספור. אם תתרגלו עם עיניים עצומות לא תסבלו מהסחות דעת של חוש הראייה. אז, הכרתכם תתחיל לעסוק בעבר ולכן יש להציב מעין מחסום קטן כדי למנוע זאת. כמו כן אין צורך לחשוב על העתיד. אם הכרתכם לא תעסוק בעבר ולא תהרהר לגבי העתיד תהיו ממוקדים ברגע הנוכחי. כך כל הכאוס הנפשי ייעלם לו. הבלבול והפחד נובעים כולם מהעבר או העתיד ולכן יש ללמוד להפסיק לעסוק בשניהם.

ש: אמרת שההכרה בעצם כבר ריקה ולכן אין צורך לרוקנה. האם תוכל להרחיב על כך?

ת: ההכרה במהותה ריקה. ניתן להיווכח בכך בצורה אנליטית באמצעות התבוננות בהיבטים הפיזיים של הגוף כמו העיניים והאוזניים, ועדיין לעולם לא למצוא את ההכרה בכלל. אין שום סימן לנוכחותה של ההכרה בגוף הפיזי ואילו אותם מדענים העוסקים במחקר בתאי גזע היו מוצאים נתיב להכרה הדבר היה משנה את חיינו לנצח. ניתן היה לשים קץ לכל הקשיים – הסבל וההזדקנות – שאנו מתנסים בהם במהלך החיים. אך ההכרה הנה עצם שלא ניתן יהיה אף פעם לאתר את מיקומו. בתרבויות מסוימות סבורים שההכרה נמצאת במוח אך ניתן להישאר בחיים גם במקרה שהמוח נפגע, לכן השערה זו אינה נכונה. כמו כן ישנם כאלה הסבורים שההכרה נמצאת בלב אך ההכרה מודעת גם במצב שבו הלב מתפקד בעזרת קוצב לב; לפיכך ההכרה אינה מהווה חלק מהלב או המוח ואינה נמצאת בעצמות או בבשר האדם. ההכרה אינה אובייקט ולכן לא ניתן להבחין בה.

למרות שאין אנו יכולים להבחין בהכרה ולהתבונן בו, משהו בתוכנו אומר, "אני מאושר", "אני לא מאושר", "אני מסוגל לחשוב", "אני מסוגל להרגיש".

ישנם אנשים האומרים שהם אינם מאמינים שמתרחש תהליך כלשהו לאחר המוות ושהמוות מהווה סוף מוחלט. זה לא נכון. אם תתבוננו באדם הגוסס תיווכחו לדעת שקיימים המון פחדים. אם גופם נמצא במצב גסיסה מנין נובע פחד זה? לעיתים ניתן לראות את הפחד העצום הזה אצל קשישים שאינם יכולים לזוז או לדבר. לעומת זאת, אצל אדם בעל יסודות רוחניים איתנים האושר קיים באופן מלא. בתוך אדם כזה מקוננת המחשבה, "אלוהים עומד לקבל אותי, הבודהה נמצא בקרבתו". הדבר הזה מוכיח שההכרה אינה שייכת לגוף.

ש: היכן נמצא הגבול בין מצב של מדיטציה ואי מדיטציה?

ת: אפשר להתוות את הגבול באמצעות שיטת המדיטציה הנעלה ביותר שקיימת: להימנע מתרגול, מחשיבה ומדיבור. מדובר במסורת המהמודרה. לעיתים נדמה לנו שעל מנת לתרגל עלינו להיות עסוקים במשהו אך תרגול מהמודרה אמיתית הנה פשוט למדי. לעיתים אומרים לי, "אתם הלאמות משוגעים. אנחנו אנשים מערביים. הצ'אנטינג וההדמיות לא מתאימות לנו. אנחנו צריכים שיטות פשוטות".

אז בתגובה אני אומר להם, "הנה, יש את שיטת המהמודרה, כל מה שאתם צריכים לעשות הוא לא לחשוב ולא לדבר." אז הם משיבים, "זה לא משוגע, אנחנו חייבים לעשות משהו." כך עלול להיווצר מצב שבו אדם מתרגל באופן מסויים במשך 40 שנים, אך בעצם בזבז את זמנו כי הוא אינו נדרש לעשות דבר. מה שכן נדרש מאיתנו הוא לפעול מתוך אושר וללא מאמץ. כאשר עושים משהו שאינו נובע מאילוצים הכול זורם בחופשיות. ישנם אנשים הנעשים יותר כעוסים ומתוחים בזמן שהם מתרגלים. מוטב שאנשים לא יתרגלו בכלל. זוהי אינה מטרתה של המדיטציה.

מכשולים

קיימים שני מכשולים שהמתרגל החדש עשוי להיתקל בהם, וחובה עליו ללמוד כיצד להשתחרר ממכשולים אלו. המכשול הראשון הוא תסיסה ופעלתנות יתר – אנשים רבים מוצאים שכתוצאה מכך הם אינם מצליחים להרפות ולהירגע. אז תרגעו, שתחררו מהכל, בדומה למצב בעת הנמנום לפני השינה. המכשול השני הוא הנטייה אצל חלק מהאנשים להיות רפויים יתר על המידה עד שהם נרדמים לחלוטין. מצב זה אינו רצוי, לכן אם אתם מרגישים שאתם עומדים להירדם כונו מבטכם כלפי מעלה, זה יעורר אותכם. הטכניקות הללו מועילות למתרגלים מנוסים וחדשים כאחד.

לעיתים בזמן התרגול בקבוצה יהיו כאלו שישתעלו או ישנו תנוחה. אם אתם מרגישים שזה מפריע למדיטציה שלכם, עליכם להפנים בהכרתכם שכל הקולות הנן טהורים ביסודם ולהימנע מלהיות ביקורתיים. אם תבינו זאת תהיו מודטים מעולים. אם תראו בעיה ברעשים אלו, כל רעש יהפוך למטרד. גם אם תבחרו מרעש של אנשים אחרים, הרעש המנטלי בתוכם ימשיך ולא תפתרו את הבעיה. תחשבו שאם תימנעו מלתרגל בסביבה עם רעשים ברקע לא תשתחררו מהרעש המנטאלי המתחולל בתוכם ולא תפתרו את הבעיה. שום רעש לא יפריע למתרגל הטוב מכיוון שרעש זה יהפוך לחלק מתרגולו.

מדיטציה ספרת האור

הרפו את עצמכם לחלוטין מבחינה פיזית ומנטלית. אז, סגרו את עיניכם בצורה עדינה. דמיינו כדור אור החודר למרכזה של צורתכם הפיזית אל תוך צ'אקרת הלב. כדור אור זה הינו בעל תכונות אור ואושר. הוא יכול לשחרר אתכם ממצב הכרה מעורפל.. מצב זה נוצר מפני שאנו מתחברים לויזואליזציה זו והיא לא משאירה מקום למחשבות ורגשות טפלים. אנחנו מרוכזים לחלוטין באור, אנו מתמלאים בתחושת חום וכושר ריפוי, שבכוחו לשחרר אותנו ממחלה גופנית ופעלתנות מנטאלית. שלא יהיה ספק – נוצרה כאן הזדמנות להעביר את הכרתנו לפסים חיוביים. יש בנו את היכולת לדמיין התפתחות זו ולהרגיש טוב לגבי עצמנו. נסו לסגל לעצמכם את אופן החשיבה הזו אך אל תאפשרו לעצמכם להיות מתוחים תוך כדי כך. הקדישו לתרגול זה כ-30 דקות והקפידו להישאר רפויים כל העת פיזית ומנטלית.

קשיים בהדמיה

ש: בזמן התרגול לא הייתה לי תחושה ממשית של חום הכדור בלב. אז, לפתע נוצר אור בזהב ורק אז הרגשתי לראשונה את חווית הדממה.

ת: אם חווית דממה כבר בפעם הראשונה שתרגלת, ייתכן שתחושת החום תופיע גם כן בפעמים הבאות.

ש: אני לא מצליח לדמיין אף פעם ואין לי סבלנות כלל. אולי זה אינו מתאים לי?

ההדמיה משנה את צורה החשיבה שלנו. תחילה יש בנו ניצוץ של רעיון ובהדרגה רעיון זה נעשה יותר ויותר מוחשי. יהיו כאלה שישאלו, "מדוע שנעסיק את הכרתנו בהדמיות אלו?" ובכן, הכרתנו פועלת ללא הפסקה, במשך 24 שעות ביממה. עלינו לשאוף להתרחק ממצב התסיסה בהכרתנו, וההדמיה היא דרך מועילה להשיג זאת. אין שום תועלת בכך שנשב בחוסר מעש ונאפשר להכרה להשתלט עלינו בדרכה הרגילה. ההדמיה היא שיטה טובה לבלום השתלטות זו, אולם הדרך הטובה ביותר שאנו המתרגלים נוכל להתמודד עם מכלול הרגשות המתעוררים, טובים ורעים כאחד, היא ע"י הימנעות משפיטה. אנו רגילים לשפוט כל הזמן ודבר זה יוצר כאוס מנטלי.

כאב בזמן ישיבה

בהתחלה, במידה ואתם חווים כאבים בעת שאתם לומדים לתרגל, פשוט תשחררו את רגליכם. אין צורך שתוסיפו על סבלכם. אם יש צורך, תעשו שינוי קל במצב הישיבה כדי להקל על עצמכם. אל תהיו מתוחים יתר על המידה. הישיבה שלכם צריכה להיות טבעית, מלאת שמחה ונטולת מאמץ כלשהו. אנו נוהגים לומר שמהמזדה פירושו לטפח הכרה רחבת אופקים וללא שיפוטיות כלשהי. ההכרה אינה בעבר ולא בעתיד. במצב כזה ניתן לישון ולהמשיך למדוט. אתם יכולים לעשות כל דבר שאתם אוהבים ולשמור על תודעה מדיטטיבית.

לא משנה כמה טכניקות תנסו, אם במהלך המדיטציה אתם חשים כעס, רגשות, או עצב, הדבר רק יגרום ליותר בעיות. אם הבעיה שלכם היא כעס עליכם לנטרל אותו באמצעות תרופת נגד, לכן אתם הכעס יש להחליף בטוב לב אוהב. מצד שני, אם במהלך המדיטציה תתחילו לחלום בהקיץ ותשקעו בהרהורים לגבי העתיד, סימן הוא שטרם הפנמתם את טבעה של הארעיות. אם בכל פעם שאתם מתרגלים נוצר בכם תחושה שכל מה שנחוץ לכם הוא התנסות נפלאה בהכרה שלוהה, תרגולכם אינו נכון ולכן רצוי שתזנחו רעיונות אלו. הדרך הכי טובה להשגת הכרה שלוהה היא על ידי ההימנעות מעיסוק במחשבות. פשוט הניחו להם. בעת התרגול הקפידו לשבת בצורה נוחה וכך תהיו רפויים הן מבחינה פיזית והן מבחינה מנטלית. כאשר הכרתכם מתחילה לעסוק באובייקט כלשהו, נצלו זאת כשיטה לריכוז ההכרה. אם באותו עת חשבתם על תפוח עץ, התרכזו רק באותו תפוח עץ. אם אינכם מסוגלים לראות את התפוח, התרכזו במקום זאת בכל דבר שקל לכם לדמיין אותו מולכם. ההכרה היא כמו סוס והמודעות היא החבל. אם תרגישו שהכרתכם תועה פשוט תאמרו בעדינות, "לא, חזרי הנה". כשאנו לומדים למדוט, אנחנו מאלפים את ההערה. כשאנחנו מאלפים את ההכרה, עלינו לנהוג

בהכ בעדינות ובנדיבות מרבית. אם תהיו מתוחים בכל פעם שתיווכחו לדעת שהכרתכם נודדת לא תהיו מאושרים. אם תנהגו בהכרתכם בעדינות ובנדיבות ובמקום לנזוף בה פשוט תאמרו, "חזרי לכאן", הכרתכם תתחיל לאהוב זאת. זה כמו לפתח הרגל.

מדיטציית חוש הראייה

קיימים חמישה חושים שיש לאלף אותם ולכן אנו עוסקים תחילה בדברים שאנחנו רואים. במקום לרדוף אחר הכל, רק התמקדו בדבר אחד הנמצא מול עיניכם. ברגע שתצליחו להיות רגועים באמת לא תהייה מחשבות כלשהן. אך אם הכרתכם מתחילה להיות פעלתנית, פשוט תיישמו את הטכניקה הזו ותתמקדו במה שאתם רואים.

מדיטציית חוש הריח

ההתחלה כאן כמו במדיטציית חוש הראייה. תרפו את עצמכם פיזית ומנטלית ועצמו את עינכם. הפעם אנחנו מודטים על ריח. המטרה היא איננה לנסות לאתר ריחות במכוון. בכל פעם שהכרתכם הופכת לפעלתנית, פשוט התמקדו בריח שאתם חשים באותו רגע. מדטו כך לזמן מה.

בעיות בהכרה או בגוף

אנו נוהגים לומר שההכרה והגוף בלתי נפרדים זו מזה. כאשר ההכרה רגועה אין בעיות כלשהן בגוף. מנגד כאשר ההכרה לא נוחה הדבר תמיד יוביל לבעיה פיזית כלשהי. מצב זה מעיד על עצמתה של ההכרה. אנו לא מצליחים לנתב אותה וכך אנו חוזרים על אותם הרגלים וממשיכים באותו סבל עקב כך. אנו מנסים שיטות מקובלות שונות אך לא מצליחים להתחבר אליהם. אולם אם מתקשים בתרגול אין להתייאש, ויש לנסות שוב ושוב. **מדיטציה הנה הדרך היחידה להשגת שלוה פנימית.** לרוב אנו בוחרים בדרך הקלה. אנו עושים את הדברים הנעימים לנו ובכל זאת נפגעים. בעזרת המדיטציה נוכל למוסס את הרגשות, המחשבות והכאב המוחשיים שלנו. לא משנה מה שקורה, החוויות שלנו הן כמו חלום. לעיתים בחלום יכולה להיות לנו חוויה נפלאה, אך בפועל לא יחול שום שינוי בעת שנתעורר. באותו אופן, במהלך חלום נוכל לעבור חוויה מטרידה וגם אז לא יחול בנו שום שינוי בעת היקיצה. הבודהיזם גורס שהחיים הללו הם כמו חלום, ארוך יותר אך דומה. אם נצליח להפנים את הגישה הזו נתנהל בקלילות והכול ייעשה קל יותר.

ש: האם נכון לאלץ גישה זו כלשהו? אני רוצה למדוט כעת ולנסות לשים עצמי במצב של חלום.

ת: ישנם אנשים שאכן יצטרכו לאלץ את עצמם. אין שום פסול בכך בתנאי שמאמץ זה אינו גורם למתיחות. אולם אם המאמץ כן יוצר מצוקה או עצבנות, אז הוא אינו דבר מועיל. לפעמים נדמה לנו שיש לנו הכרה מאוד יצירתית והיא זקוקה לאתגרים. אם אכן הכרתנו יצירתית מאמץ כזה נחוץ לנו והוא יהווה אתגר טוב. לעיתים אנשים חווים קשיים וכדי להשכיחם הם חולמים בהקיץ ונכנסים לעולם משלהם.

היקשרות ותכנונים

מה שאנחנו צריכים ללמוד במסגרת המדיטציה הוא אי-היאחזות. נטיותינו להיקשרות דומות לדבק ובאמצעות המדיטציה אנו לומדים כיצד לפורר דבק זה. אם אין לנו דבק לא יהיה לנו סבל. גם בקרב אנשים בודהיסטים ישנם כאלה שאינם מבינים כיאות את משמעותן של מעשה הוויתור, האי-היאחזות. יש הסבורים שמדובר בסילוק כל אותם דברים שאינם מוצאים חן בעינינו. בפועל מה שנדרש מאיתנו הוא לוותר על ההרגשות, החוויות, הכמיהה ומושאי ההיקשרות. להיפטר מכסא או משולחן אינו מהווה וויתור. כאשר אנו נקשרים לאובייקט כלשהו באופן הדוק למדי לא נהיה מוכנים לוותר עליו לעולם, וכך נסב לעצמנו סבל רב. מסיבה זו עלינו ללמוד לוותר. אין פירושו של דבר שעלינו לוותר בכל פעם שיש ברשותנו משהו שאהוב עליו. אנחנו רשאים להמשיך ולהחזיק בכל אותם דברים שאנו חפצים בהם, אך עלינו להיות חופשיים מסיבוכים רגשיים.

במהלך המדיטציה עלולות לצוף תחושות רבות. חלק מהן אינן חשובות, חלק אינן מעסיקות אותנו יתר על המידה ובהדרגה הן תתמוססנה לבדן. אולם ישנן תחושות מהותיות שפשוט ימשיכו לצוף ללא הרף ובאלו יש לטפל. אם אתם מאוד כועסים על מישהו הדרך היחיד לשחרר את עצמכם מכעס זה הנו ע"י מחילה. לעיתים אנו נוטים להיות שאפתנים מידי. נראה לנו שבמהלך המדיטציה נוכל לתכנן הכל מראש. בתור בני אדם אנחנו חושבים שאנחנו יכולים לתכנן הכל מה שאנחנו רוצים בחיינו. אך כמה אנשים יכולים לומר באמת שהכול הסתדר בדיוק כפי שתכננו? לא הרבה. אפשר לתכנן תמיד אבל לעיתים קרובות הדברים לא יסתדרו. מה שקובע את ההתרחשויות היא הקארמה שלנו ולא התכנונים שלנו. אילו ניתן היה לתכנן את התנהלותן של האירועים העולם היה נעשה מקום טוב יותר. אף אחד לא היה מתעצבן או רוצה לפגוע בזולתו. אולם מעטים הם האנשים המסוגלים לרקום תוכנית שתעבוד בוודאות. העתיד נקבע על ידי הקארמה ולא ע"י תכנונים לכן הפסיקו לעסוק בתוכניות לעתידכם.

ש: האם עדיף לקבוע זמן קבוע למדיטציה או האם עדיף לעשות אותו כאשר הראש מלא לגמרי או שכועסים?

ת: אי אפשר למדוט אם יש כעס. זה רק יחמיר את המצב. מדיטציה מסמלת הגעה למצב של אושר. ישנם אנשים מערביים הנוטים לשכוח את הכול כאשר הם מאושרים. הם סבורים שבגלל שהם מאושרים אין צורך למדוט. כאשר הם נתונים בסבל התגובה שלהם היא "אני עובר זמנים קשים אז כיצד אוכל למדוט עכשיו?" וכך הם ממשיכים עד שבסופו של דבר הם נוטשים את התרגול לגמרי.

יש לקבוע זמן קבוע למדיטציה, עדיף בבוקר. אולם לא ניתן לתרגל בבוקר אם נוהגים לישון עד מאוחר. ישנם שני מצבים אנרגטיים במהלך היום. בבוקר ישנה הצטברות של אנרגיה כהה הכול מתעורר לחיים והשמש עולה. ניתן לעשות התקדמות טובה יותר בשעות אלו. מנגד, עם שקיעתה של השמש אחר צהרים האנרגיה ביקום הולכת ופוחתת. לכן עדיף, אם אפשר, לתרגל בבוקר.

דבר אחד שאנשים רבים אומרים הוא "אנו עסוקים מידי ואין לנו זמן למדוט". אך כמה זמן אותם אנשים מבזבזים על רכילות ומפגשי חברה? די הרבה. אם ניתן למצוא את הזמן הפנוי למטרות

הללו, בהחלט ניתן גם לפנות זמן למדיטציה. יש שני סוגים של אנשים. יש את השחצנים מלאי גאווה עצמית הנוטים להסתכל למטה על אנשים אחרים. אין זו התנהגות ראויה – עליהם לראות בכולם כבעלי טבע הבודהה. כך לא תהיה להם עילה להסתכל על אחרים בזלזול. מנגד, יש אנשים שמרגישים שהם אומללים ונחותים ולוקים בחסר בהשוואה לאחרים. גם התנהגות זו אינה טובה. על אותם אנשים להעריך את עצמם ולחשוב "יש בי את טבע הבודהה ואני שווה לכל אדם אחר". חייב להיות איזון. יועיל לכולם אם אותם אנשים שחצנים ילמדו לא להיות מורמים מהעם ומנגד אותם אנשים בעלי רגשי נחיתות ילמדו להעריך את עצמם יותר.

מוות

מטרתי בלימוד זה הוא להשתדל להעביר את הנקודות הכי חשובות – מי שישכיל להפנימם יזכה ללכת בנתיב הדהרמה וכך להפוך לאדם טוב יותר. נדמה לנו שהיות ובחיים הללו יש לנו בני/בנות זוג וילדים ולא חסר לנו כלום, אין אנו יכולים לוותר. אך אין מנוס מכך שיבוא יום והקארמה תפריד ביניכם לבני/בנות הזוג שלכם, גם אם אתם מסתדרים טוב מאוד ביחד. איש אינו חסין מהמוות. אם אנו עומדים למות, הדהרמה היא הנכס הטוב ביותר שלנו. ביתנו, בני זוגנו, כספינו= ניאלץ להשאיר את כולו מאחור בבוא העת. אפילו גופנו הפיזי היקר יחדל מלהתקיים. הדברים היחידים שהגענו איתם לעולם הזה הם ההכרה והמודעות, ולכן הם הדברים היחידים שיישארו כאשר יגיע זמננו לעזוב אותו שוב. אם הכרתנו עתירה בנכסי דהרמה, אז אין משמעות כלשהו לדברים שאנו משאירים מאחור מכיוון שאנחנו עוזבים עם העושר המלא ביותר. ישנם אנשים שאומרים שהם אינם מסוגלים לחשוב על זה, כי זה קשה מידי. אך אין זו התנהגות נבונה. אין פסול בכך שתאהבו את משפחותיכם אך עליכם גם לדעת שיבוא היום ותצטרכו להיפרד מהם. יש להתכונן לכך על ידי תרגול דהרמה. חשיבה בצורה זו היא הדרך להפנות את ההכרה שלנו לתרגול הדהרמה.

להכרה עצמה אין לידה או מוות אך איכשהו הוא מקבל צורה פיזית. אם קבענו שההכרה נולדה היא חייבת גם למות ולהגיע לסופה המוחלט. הבודהיזם גורס שלהכרה אין לידה או מוות ולכן היא אינסופי.

ש: האם ההכרה מסוגלת לחפש ולאתר הורים חדשים ואם כן כמה זמן זה לוקח?

ת: אותם יצורים נבונים המסוגלים לחזות את פני העתיד אכן יוכלו לבחור את הוריהם. מי שלא ניחן בחכמה זו ואינו יכול לחזות את העתיד לא יוכל לעשות זאת. ע"פ המקובל בבודהיזם הטיבטי, מי שיכול לבחור את הוריו הם אנשי טולקו שצברו יציבות וחכמה במסגרת התרגול על פני חיים רבים. גם אנשים אחרים יהיו מסוגלים לבחור באופן זה, אבל לא כולם.

ש: מי שיכול להיכנס למצב מואר זה לאחר המוות יזכה להיוולד מחדש אך אותם יצורים החשים פחד ונרתעים מלעבור למצב המואר נשארים בברדו – מעין קיום ביניים – ואינם יכולים להתקדם הלאה? כיצד זה עובד?

ת: לרוב אנו מעריכים כי תהליך המעבר מהחיים הנוכחיים לחיים הבאים לוקח 49 יום. כלומר שנמצאים במשך 49 ימים במצב הברדו. אם יש פחד ועקב כך לוקחים סוג כלשהו של מקלט, מתבצע מעבר לצורת חיים אחרת בהתאם לקרמה. אם מישהו קיצר את חייו ולא אפשר לו להגיע לסופו הטבעי, כאשר הם מגיעים לשלב הביניים הזה אין הם מודעים לכך שהם חוו מיתה. הם עלולים להישאר תקועים במצב זה לשנים רבות מבלי היכולת להמשיך בתהליך מפני שלא אפשרו למוות להתרחש בעיתו הנכון. בבודהיזם אומרים שאין שום ודאות שהמצב מעבר למוות יהיה טוב יותר מהמצב בהווה. לכן, לא משנה מהם הקשיים שאתם חווים וכמה נראה המעמסה נעשית, אל תשקלו להתאבד עקב כך. אנשים האומרים שהחיים קשה מנשוא ומשום כך הם רוצים להתאבד שוגים, כי אין הם יודעים מה ממתין להם מהעבר השני.

ש: כיצד ניתן לעזור לאותם יצורים שאינם מסוגלים להמשיך?

ת: מי שיוכל לסייע ליצורים אלו הם אותם לאמות בעלי תודעה מוגשמת, כי להם יש את היכולת המנטאלית להתחבר אליהם ולגאול אותם מסבליהם.

ש: האם אפשר להשתמש בהדמיה לסייע לאנשים בשעה שהם גוססים?

ת: כן. בזמן המוות מודעותו של האדם משתחררת וכך מתאפשר לו לראות ולהרגיש כל דבר. לכן ביכולתנו לסייע לו באופן מהותי על ידי כך שנתמיד בתפילות למענו. באותה מידה, אם נהיה שליליים בגישתנו נגרום לכעס אצל אותו אדם וכך יחזור למצב של סמסרה.

מחילה

אני מבקש להמחיש לכם כיצד למחול, באמצעות דוגמה טובה. במערב ישנם אנשים רבים הצוברים המון כאב וסבל. מפני שהיו תקופות בילדותם שבהם הם סבלו מהזנחה על ידי הורים בלתי אחראיים ואינם מצליחים להשתחרר מהמטען הזה. אחרים אינם מצליחים להשתחרר מהסבל שחוו מידי בן/בת בזוג האהובים שבהם שמו את כל אמונם. מה הפתרון למצוקות אלו? במסגרת טיפולים פסיכיאטרים או פסיכותרפיים מצדיקים אותנו ומעודדים אותנו לדבר ולתת ביטוי לקשיים ולבעיות איתן אנו מתמודדים. לאחר מכן אנחנו נוכחים לדעת שזה לא מספיק, ולכן אנו פונים לרופאים המספקים לנו כדורי שינה וכדורי הרגעה עם המון תופעות לוואי. כך המצב הולך ומחמיר. אלו הם פני הדברים במערב. כעת אספר לכם עליי.

תסתכלו עליי. יכולתי לומר "אני כ"כ אומלל; כאשר הייתי בן שמונה הוריי לא רצו אותי בבית יותר ושלחו אותי למנזר. אני אלך לייעוץ אצל פסיכיאטר". לחלופין יכולתי לומר: "אני כ"כ אומלל; איבדתי את מדינתי ולא זכיתי לראות את הוריי שוב". גם זה היה בו כדי לגרום לי מחלה נפשית. ישנן מאות סיבות שבגללן יכולתי להיות אומלל. יכולתי לנהוג כמו רבים אחרים ממדינות עולם השלישי ולומר שאני מרגיש בודד כי אין הרבה אנשים טיבטים אחרים ושלעיתים אני מרגיש כאילו אני האדם הטיבטי היחיד שנותר בעולם! אני בן אדם בדיוק כמוכם. אני אוהב את הוריי מאוד. אך אני בודהיסט ובתור

שכזה עליי ללכת קדימה ולא אחורה. בכדי למצוא שלווה נפש ולהיות מסוגל להתפלל עבור הוריי עלי להיות טהור וזה אומר שעליי להיות חיובי.

אם יש לכם בעיות כמו פחד או אומללות, זה כתוצאה מהציפיות המופרזות מההורים, מבני/בנות הזוג והחברים. כאשר משהו משתבש הפתרון המיידי הוא להניח שיש אויב. במצב זה כל דבר הופך למעיק וגורם לבעיות ולסבל. אך הדברים אינם חייבים להיות כך. אם נוצרת בעיה עם ידיד כלשהו אפשר עדיין להמשיך ולשמר ידידות זו. חייבים ללמוד לוותר ולהימנע מלהיגרר למצב של תוקפנות וכעס. כאשר אנחנו סולחים ומוחלים הכול זורם אלינו בקלות. ע"פ המסורת במולדתי כל אחד מבני המין האנושי היה פעם הוריי. אין חובה שהם יהיו מאותו צבע או גזע, לכן אני מרגיש בנוח גם כאשר אין טיבטים אחרים, כי כולכם משפחתי. לפי הבודהיזם אין את המדינה "שלי" או המדינה "שלכם". אני יכול להיות בכל מדינה. את הגישה ניתן ליישם בכל מקום וכך חווים את האושר. ישנן לאמות קשישים המתגוררים בשוודיה, ואחרים בנורבגיה. הם אינם דוברים את השפות המקומיות אך בכל זאת מאוד מאושרים. זה מוכיח שהכול נמצא בהכרה.

נוכל לחוות הגשמה הצלחה ושלווה פנימית רק אם נדע למחול ולשחרר. אם נשכיל לעשות כך נזכה לשלווה ונסגל לעצמנו דרך חיים חיובית. לכן אני קורא לכולם לסלוח ולמחול. אסור להיאחז בסבל וניתן להשתחרר ממנו על ידי כך שנסלח. יהיו אנשים מערביים רבים שיאמרו שיש סיבות מוצדקות לכעס שלהם, אך שאלתי היא כיצד ייתכן שיש לכם איזה סיבה טובה לכעוס? אדרבה, אם אתם רוצים לעשות משהו עם כוונה טובה, נסו לוותר על כעסכם. כך תהיו חופשיים מסבל.

ש: כיצד אפשר ללמוד לסלוח ולוותר על צרכים ושאיפות בחברה שהכל כל כך מרוכז סביבם?

ת: זה מאוד קשה. הקארמה שלך היא זו שהביאה אותך לחיים שכך הם פני הדברים בהם. אך חייבים לנהוג בחכמה. שאל את עצמך, "האם אני צריך את כל זה? האם כל הדברים הללו יעשו את חיי טובים יותר?" הקפד להקדיש זמן למדיטציה. תהיה שמח על כך שמצב בריאותך טוב. תלמד להעריך חברים ומשפחה. לשם מה אנשים זקוקים לכ"כ הרבה בתים ומכוניות? זה מגוחך בפרט לאור העובדה שאין באפשרותנו לקחת אפילו את גופנו איתנו כאשר אנו מתים. כך אנו הבודהיסטים מסתכלים על זה.

ש: אני מבקש להתמקד בסוגיית הסבל והשחרור. מה צריכים לעשות אותם אנשים שהיו קרבנות של אלימות וחוו טראומות קשות ואף פגיעה נפשית?? ומה לגבי אנשים שעברו סבל פיזי נוראי?

ת: קיימת מידה מסוימת של סבל הנגרמת כחלק מהקארמה שלנו, בין אם נרצה בכך או לא. אם יש לנו בעיות פיזיות, הן לא נגרמו על ידי הזולת לכן עדיף לראותם כחלק מהקארמה שלנו. כך גם המצב כאשר אנו חווים ניצול. פשוט נקלענו לאותם מצבים שאפשרו את הניצול שלנו בידי אחרים ולא הייתה לנו את האפשרות להימלט מכך. זהו מהותה של הקארמה. לאותם אנשים שחוו ניצול בילדותם לא הייתה ברירה, אך לאחר שהם התבגרו יש להם את האפשרות לשנות מגורים ולהתרחק מהגורמים שפגעו בהם. אני מקווה שהנקודה הזו ברורה כי אם נצליח להבין באמת את טבעה של הקארמה, נוכל להשתחרר מכל אותן חוויות ולהיות חופשיים מסבל.

ש: כאשר סולחים לאדם אחר, האם חשוב שאותו אדם יהיה מודע לכך או האם אפשר להסתפק בכך שסלחנו בליבנו?

ת: צריך רק לסלוח בלב – אין צורך לנהוג בשחצנות ולהכריז בקול רם, "אני סולח לך". הבודדיזם דוגל בפשטות. הכרתנו היא כמו עור לא מעובד ומאוד קשה. יש לטפל בעור מידי יום ביומו על מנת לתת לו מרקם דומה למשי. אם קיים כעס או קנאה בהכרה יש להשקות אותה עם יותר טוב לב אוהב. כשמטפלים בעור מידי יום בסופו של דבר הוא יהיה רך כמו משי. אם לא ננהג כך בהכרה, בסופו של דבר היא תעשה יותר קשיחה והמצב רק ילך ויחמיר. על מנת שנדע לסלוח נדרשת מחויבות עמוקה להשגת השחרור מסבל. את זה אנחנו משיגים באמצעות תפילה ותרגול. אז, כל החוויות הרעות תהפוכנה לטובות והחיים ישתפרו פלאים.

ש: האם החמלה מהווה מעין סבל עצמי?

ת: ישנם הרבה אנשים לא מיומנים המסבים לעצמם סבל רב, אך רוצים שכולם יעריכו אותם. אין צורך בכך. כולם זקוקים לטוב לב אוהב ואסור שנימנע מלהפגין טוב לב אוהב גם כלפי עצמנו. אין צורך לחפש אותו כל הזמן מצד אנשים אחרים כאשר בכוחנו לעורר טוב לב אוהב עצמי. חובה עלינו ללמוד להתייחס לעצמנו באהבה ובנדיבות, ומשהצלחנו לעשות זאת נלמד גם כיצד להעניק אותה אהבה ונדיבות לאחרים.

ש: אם במהלך המדיטציה מתעוררת בעיה, האם תמיד יש פתרון או שיש מקרים שבהם פשוט נמצא את עצמנו תקועים?

ת: תמיד יש פתרון, לכן זו העבודה שלכם לא להיות תקועים בבעיה. מתרגל הוא כמו אדם עם גליל חוט. אם נוצר קשר לא ניתן לעשות שימוש בחוט עד שפותחים אותו. באותו אופן, אם במהלך תרגול מתעוררת תחושת חרדה לא ניתן יהיה להמשיך אם מרשים לה להסיח את הדעת. לכן הרעיון הוא להימנע ממצב זה. זכרו: אסור להיאחז במחשבות – פשוט הניחו להם לחלוף.

ש: הבעיה היא לא במחשבות אלא בהדמיה. אני רואה דמויות מאוד יפות ורוחניות אך מיד לאחר מכן מופיע דמות עם חרב שמסתערת עליי. כיצד אפשר להתמודד עם התופעה הזו?

ת: כל אחד מתמודד עם סוג בעיות שונה, אך אותו כלל חל לגבי כולם: חייבים ללמוד להרפות ולהניח למצב להיות כפי שהוא. כמו ילד עם צעצועים רבים המאבד עניין בהדרגה, כך גם עליך לאבד עניין בדמויות, ואז התופעה שאתה מתאר תפסיק לקרות.

ש: לעיתים במהלך התרגול מתעוררים אצלי רשמים מהעבר. אם הכרתי רגועה אני מצליח לתת להן לחלוף, אך מה אני אמור לעשות אחר כך?

ת: הנח להם לחלוף. אין צורך להיאחז בהם.

ש: אז מה יקרה?

ת: פה נעוצה הבעיה – אצל אנשים מערביים ההכרה חייבת להיות פעילה 24 שעות ביממה והם לא יכולים לדמיין פרק זמן כלשהו ללא מחשבות. עבורם מדובר בחוויה מבהילה למדי. אך אם ניתן להיכנס למצב תודעתי זה לזמן מה, החוויה תהפוך ממבהילה לעילאית. צריכים להקדיש מספיק זמן כדי להיכנס למרחב שבו אין צורך לעסוק במחשבות או רעיונות.

ש: אם במהלך השהות במרחב הפתוח חווים התנסויות הנעימות לנו, האם אנו רשאים לשמר ולטפח אותם או שיש להניח לחלוף.

ת: כל ניסיון להיאחז בחוויה הוא בעייתי, גם כאשר מדובר בחוויה נעימה. אם לא קיימת צמידות או היקשרות החוויה בכל זאת תישאר. אם מנסים להיאחז בחוויה היא תעלם מעצמה. עליכם ללמוד לוותר גם על החוויות הנעימות ביותר. במצב של שלווה אמיתית בהכרה, ישנה אחדות. אין עוד שניים. דבר זה יישאר לנצח.

אצל רובכם הבעיה הכי גדולה היא שמצד אחד אינכם רוצים להיקלע למצוקה נפשית ועושים כול שביכולתכם להימנע מכך. אך מצד שני, ברגע שהשגתם את היעד הזה אתם מרגישים שחובה עליכם לעסוק במשהו, וכך אתם מקלקלים את מה שהשגתם ויוצרים מצוקה נוספת. כאשר מגיעים למצב שבו לא קיימות מחשבות, תחושות או רגשות אין צורך לעשות כלום. מי שיצליח להתמיד ולשמור על מצב הכרתי זה בעת תרגולו, יתנסה בחוויה רוחנית שמעולם לא התנסה בה לפני כן. על מנת להתנסות בחוויה זו חייבים להרפות ולהניח לכול להיות כפי שהוא. אם אין מחשבות, זה בסדר. אם אין רגשות, זה בסדר.

כדי להפיח בכם תקווה אני יכול לגלות לכם שכאשר התחלתי לתרגל מדיטציה לא הייתי מסוגל לשבת ליותר מ-15 דקות. בכל פעם שניסיתי הכאבים והבעיות חזרו על עצמם. נהגתי להתלונן על כך ללאמות הגבוהות. פעם, בעת ששהיתי ברטריט, אמרתי לקאלו רינפוצ'ה, "לאמה, אינני מסוגל למדוט, הכאב הוא גדול מידי". בת הוא אמר, "אתה יודע טוב מאוד כיצד לבזבז את חייך. אם יש בך אומץ זה הזמן להפגין אותו". הוא לא גילה שום סימפתייה כלפיי ואמר כך, "כאשר היית אדם מהשורה עשית טעויות רבות. יש לך גבורה ואומץ; נצל אותם לתרגול". אני מתרגל מדיטציה מזה שנים רבות. הייתי רגיל לקום ברבע לארבע לפנות בוקר ולתרגל מבוקר עד לילה. בהדרגה הגעתי למצב שבו אני יכול לשבת בלי בעיות במשך ארבע או חמש שעות ברצף. לא היו לי כאבים או בעיות מנטליות.

בתחילת דרכי כשהפכתי לנזיר חשבתי שאם לא אכנס לרטריט חיי ייהרסו. לכן מיד לאחר קבלת נדרי הנזירות הסתגרתי ברטריט. במשך השנתיים הבאות לא הפסקתי להתלונן ולחשוב שעשיתי טעות. חשבתי שרטריט אינו מתאים לי, גרמתי לעצמי להרבה כאב ראש. הראש שלי היה טרוד בעניינים אחרים וגופי הציק לי ללא הרף. אך כל ביקור של לאמה גבוהה הביא עימו ברכה. התפנית הגיע עם ביקורו של קאלו רינפוצ'ה שאמר לי "מדוע אתה מבזבז את זמנך? אמנם אתה מסתגר אך אינך משקיע ואינך שוקד על תרגול באופן חיובי. חבל על זמנך; כדאי שתשב ותקרא את ספרו של מילארפה". אז קראתי את הספר ובכיתי.

מילארפה תרגל יום ולילה. הוא לא פחד מהמוות, אך הוא היה חרד לגורלו מפני שהוא הביא למותם של אנשים רבים על פי הציווי של אימו. הסיכוי היחיד שנותר לו היה להשיג הארה מלאה על פני תקופת חיים אחת. קאלו רינפוצ'ה אמר כך: "רבים מכם מוכנים אפילו להיהרג תוך כדי השגת מבוקשכם, אך המטרה היחידה ששווה למסור את נפשנו כדי לממשה היא הגשמת התודעה באופן מלא". כשהפנמתי את עצתו החד משמעית של קאלו רינפוצ'ה נוכחתי לדעת שמכיוון שלקחתי על עצמי מחויבות לחיות ברטריט, חובה עליי להתמסר כול כולי לתרגול. ללמוד כשלומדים למדוט, לא ניתן שהכל יהיה קל, זה פשוט לא עובד.

אני מספר את כל זה כדי לעורר בכם השראה ומוטיבציה להתמיד בתרגולכם. כשהייתי בארה"ב מצאתי לעצמי צריף נחמד במתחם שהתארחתי בו. דאגתי לחיבור קו מים לצריף כדי שאוכל להתרחץ באמבטיה שהייתה שם ובמשך שנה שלמה היה לי נוח מאוד. אז הודיעה הקרמפה שבכוונתו לבנות מנזר במתחם. לאחר שהחלו עבודות הבניה נותקו אספקת החשמל והמים לצריף שלי. לא זו בלבד, הם השתמשו בציוד מכאני כבד ביותר וכך התקשיתי מאוד לתרגל. כשסיפרתי על כך לקאלו רינפוצ'ה בעת ביקורו הוא ענה לי כך: "זהו אתגר והזדמנות גדולה עבורך. אינך יכול לברוח, לא מהרעש ולא מהמציאות. לכן עליך ללמוד להשלים עם רעש זה ולחיות איתו." וכך המשכתי במשך שלוש שנים תמימות בזמן שמבנה גדול הלך ונבנה סמוך לביתי. מכיוון שמדובר היה בבניין רב קומות השתמשו במנוף שעלה וירד ללא הפסקה. הם אף הציבו את מערבל הבטון מחוץ לחלון שלי ולכן הרעש היה חזק במיוחד. במהלך השבועיים הראשונים, ההמולה והרעש הכריעו אותי וריחמתי על עצמי. אך לאחר מכן התעשתי ואמרתי לעצמי, "אני חייב להכיל את הרעש. אני מסוגל למדוט. הפועלים בחוץ עובדים מאוד קשה. אין זה מתפקידי לשים לב לרעש, אלא להתרכז בתרגול שלי".

לאחר ארבע שנים חשבתי את עצמי למודט טוב, כזה המסוגל לתרגל גם כאשר ברקע יש רעש. אך האגו שלי הוא זה שהניע אותי לחשוב, "אני טוב במדיטציה". לא יכולתי לדעת שהקארמה שלי עמדה לזמן לי מבחן נוסף ושהתמודדותי עם רעשים טרם הסתיים. חזרתי למנזר סמיה לינג בסקוטלנד. השתקעתי בבית יפה בסביבה רגועה ושלווה, התנאים האידיאליים למדיטציה. אז, החליט אחי להרחיב את המתחם ולבנות בתים נוספים. כך היו שבעים וחמישה פועלי בניין שעבדו מסביבי שבעה ימים בשבוע. לבית שלי היה מרפסת יפה ועקב המחסור במקום החליטו לאחסן בו את כל שקי המלט ובנוסף העמיסו את הלבנים בערימות לגובה על יד החלון. שוב הרעש הציק לי. לאחר זמן מה אמרתי לעצמי כך, "אתה מתרגל ואנשים אלו עובדים קשה יום אחר יום בגשם ובקור. אין לך סיבה להתלונן – יש לך מזל שאתה מסוגל עדיין למדוט ועליך למדוט גם למענם". מהשלמתי עם הרעש יכולתי לתרגל ללא קושי ולראות את הכול באופן חיובי. כיום רעש אינו מפריע לי בכלל.

לאותן מתרגלות שהן גם אימהות לילדים אומר כך: אם ילדיך עושים רעש פשוט המשיכו למדוט ואל תתנו לו להפריע לכן. אם אתן לומדים למדוט בבית והילדים משתוללים ומרעישים אל לכן לתת לזה להוציא אתכן משלוותכן אלא עליכן לראות בזה אתגר. כך נוכל כולנו להתגבר על מכלול מטרדי הרעש השונים. אל לנו לראות ברעש כמכשול לשלווה הפנימית שלנו. המכשול האמיתי הוא לא רעש אלא הרעלים ההכרתיים שלנו. בבודיהיזם כל הצללים נחשבים כטהורים ואין הבחנה בין צלילים טובים

לכאלו רעים. לכן אם קיים רעש כלשהו בקרע בזמן התרגול עליכם לראות בו כטהור. כך ניתן להכיל הרעש. הוא כבר לא יהווה יותר מטריד וניתן יהיה להתקדם בתרגול. כשאתם לומדים למדוט, נסו להיות בעלי הכרה חדה. עם כל אתגר שמגיע יש לשמור על גישה חיובית ולא לדחותו, אלא לקבלו כפי שהוא.

בזמן התרגול, אם נדמה שיש לכם כאב פיזי, חקרו זאת, נסו לאתר את מיקומו של הכאב. אם מקור הכאב נמצא בברכיים, האם אתם יודעים להבחין בצורתו? ואם לא קיימת צורה כלשהי, האם יש לכאב צבע? אם אתם לא מבחינים בצורה או בצבע כלשהו סימן שהכאב אינו קיים. זה רק רעיון שלכם. לכן דרך אחת להתמודד עם כאב בעת התרגול הוא לבחון אותו ולחקור אותו. אם אינכם מסוגלים להבחין בצורה כלשהי או בצבע כלשהו, כיצד אתם יכולים לסבול? אם אתם יכולים לנתח את הדברים בצורה זו, זו אחת הדרכים להתגבר על הכאב. המחשבה הרווחת בקרב מתרגלים, ובפרט אצל מתרגלים מתחילים, היא "ההכרה שלי עסוקה כל העת ומאז שהתחלתי לתרגל המצב אף החריף". זו אינו נכון. הכרתכם הייתה תמיד כאוטית אך רק כעת נהייתם מודעים לכך. עבור המתרגל המתחיל התחושה היא שהמחשבות זורמות כמו מפל גדול.

מדיטציית חוש השמיעה

בתרגול זה אנו מתמקדים בקול. ראשית הרפו את עצמכם פיזית ונפשית. לאחר מכן השתמשו בקול כלשהו שאתם שומעים כעת ונסו להפוך לחלק ממנו. כך למדנו לעשות במדיטציית חוש הריח והטכניקה בחוש השמיעה זהה. אין צורך לנתח, פשוט התבוננו בקול עד שהוא ואתם הופכים לאחד. אם אתם מצליחים לתרגל ללא מאמץ או קשיים לא תצטרכו לאתר קולות כלשהן. אתם פשוט מודטים. אך במידה והכרתכם תועה, עליכם למקד את תשומת הלב באותו קולות באופן מלא.

ש: כאשר ניסיתי הייתה לי בעיה גדולה עם עייפות, וגם הכאבים לא פסקו. הרגשתי נמנום ונחפתי איתו.

ת: מדיטציה עצמה אינה גורמת לעייפות. ייתכן והתרגול גרם לך להיות מודע לעייפות. זו לא בעיה. כשאתם מאוד עסוק ועושה דברים רבים, הוא אינו מוצא זמן לשבת לתרגול. כאשר הוא סוף סוף הוא מתפנה לכך, הוא מגלה שהוא עייף.

ש: כשתרגלנו את מדיטציית האור ביחד הייתה לי תחושה שיתר המתרגלים בחדר הקרינו אור ושאתה הקרנת יותר אור מכולם. ובתרגול השני שניסונו, הרגשתי שאיכשהו האנרגיה ממך נקשרה עם זו של יתר האנשים והדבר המריץ אותם. האם תהליך זה אכן התרחש או שמא מדובר בתפיסה שלי בלבד?

ת: גם וגם. אני לאמה ולכן בתחילת כל תרגול משותף אני נושא תפילה שהמשתתפים יהיו חופשיים מכאב וממצוקה נפשית. אני נושא הרבה תפילות כאלו כך שיש לזה השפעה כלשהי. אולם, אולי אתה אדם רגיש ויצירתי וככזה יש לך יכולת הדמיה מאוד מפותחת.

לכל אחד מאיתנו יש ניסיון אחר. אני מודט וככזה אני נדרש להשקיע מאמץ רב כדי לסייע לאנשים אחרים בתרגולם. יוצא לי לבקר בהרבה מרכזים קטנים ולעיתים קרובות המשתתפים מבקשים ממני לשים יותר דגש על שיחות ופחות על המדיטציה עצמה. ואולם אם נותנים שיחות ארוכות, אף אחד לא יתאמץ בתרגול. וכאשר תנסו זאת מאוחר יותר בבית תגלו שהתרגול הוא פי מאה יותר קשה. אנשים ימציאו אלפי סיבות לא לתרגל. לכן אין שום דרך שבו אוכל ללמד אנשים למדוט מבלי שהם יתמודדו עם קשיים אלו. אם נוצר כאב פיזי או מצוקה, אני הוא לא הגורם לכך וגם לא המדיטציה עצמה. לכל אחד יש קארמה אחרת. לאנשים מסוימים יש קשיים פיזיים ולעומתם אחרים מתמודדים עם קשיים בהכרה.

מדיטציה שונה במובנים רבים מטאי צ'י או יוגה או שיטות תרגול אחרות מכיוון ש שמים יותר דגש על בריאות ורווחה גופנית. כדי שנרגיש בריאים יותר. כחלק מזה הם גם שמים דגש על שיפור יכולת התנועה וזה קל יותר. המדיטציה הולכת מעבר לכך. לא משנה באיזה שיטה נבחר כל אחד מאיתנו יידרש להתמודד עם מידה כלשהי של מחלה פיזית או קושי נפשי. מדיטציה היא כאן על מנת שתמיד נוכל להתמודד עם בעיות מסוג זה.

לאנשים רבים, הדברים נעים ללא הרף בראש ולא ניתן לעשות בו סדר, זה שאנחנו זורים הכל לסל האשפה. במסגרת המדיטציה אנו נדרשים לעשות סדר בסל האשפה שלנו, לפתוח אותו ולמיין אותו. לא ניתן להתחמק מכך. משום כך מדיטציה היא ייחודית. בהדרגה נוכל לעשות סדר בקשיים איתם אנו מתמודדים בחיים היומיומיים.

ש: לאחר שנמיין את כל האשפה, מה יקרה לשאריות?

ת: היות ואותה אשפה חסרת תועלת לאחר שתפנה אותה תהיה חופשי. בכל הנוגע להכרה מדובר בתחושות כעס, קנאה וההיאחזות בדברים. ברגע שאנו עושים סדר כאן נהיה חופשיים מבחינה הכרתית.

מרב העיסוקים שלנו אין לנו זמן להבין מדוע אנו כועסים. חייבים לשאול: מדוע אני כועס? חשוב ללמוד לא להטיל אשמה על אנשים אחרים. הכעס שלך הוא הזבל שלך ורצוי שטיפטר ממנו. המדיטציה הבודהיסטית שונה ממסורות לימוד אחרות, מכיוון שהיא גורסת שהכול נובע מההכרה. אדם יכול להיות מכוער או שמן אך עדיין להיות מאושר. אם הוא ישקיע מאמץ בטיפוח גופו הוא יטפח מראה חטוב. אך אם יש לו בעיות נפשיות הוא אמנם ייראה יפה אך בכל זאת ימשיך לסבול! לכן ההכרה היא הדבר החשוב ביותר.

ש: היו לי קשיים בעת שניסיתי להתרכז בקול ומצאתי שקל לי יותר להתרכז באובייקט. אני ממילא אדם יותר ויזואלי אז האם רצוי שבכלל אנסה להתרכז בחוש הקול?

ת: צריך לשלב דווקא את אותו גורם המהווה מכשול בתוך התרגול שלנו. אם רעש מפריע לך תתמקד בו בעת המדיטציה. לחלופין, אם במהלך התרגול נוצרים דימויים חזותיים המפריעים לך תתרכז דווקא בהם.

ש: האם יש הגיון בלעסוק בשתי דברים במקביל כגון טאי צ'י והבודהיזם הטיבטי? האם ניתן בכלל לעשות את שני הדברים בעת ובעונה אחת?

ת: אין שום בעיה בכך. מדיטציה מזין את ההכרה וטאי צ'י זה לגוף אבל גם בו נדרשת תשומת לב.

ש: האם בכוחה של מדיטציה לסייע עם בעיות גופניות מהותיות?

ת: פעם כשהייתי עוד בארה"ב ידו של המורה שלי נלכדה בדלת של רכב כאשר מישהו טרק אותה. פינינו אותו לבית החולים והוא לא הזדקק להרדמה בעת הטיפול. הוא פשוט הושיט את ידו. הרופא שם נדהם. הכול נמצא בהכרה. ניתן אפילו לרפא את סרטן באמצעות המדיטציה אם נהיה חזקים בדרכנו ונאמין בכך.

המדיטציה הנה כה יקרה. כשאנחנו צעירים ופעילים מבחינה פיזית אפשר להתמודד עם קשיים נפשיים על ידי שנהיה עסוקים, אנחנו יכולים לצאת ולעשות דברים רבים להסיח את דעתנו. ככל שאנו מתבגרים היכולות שלנו הולכות ודועכות, אך ההכרה נותרה וצריך להתמודד עמה. עדיף שנדע להתמודד עם ההכרה כעת. ככל שמזדקנים הדיכאון רק יגבר. גם כשלא נוכל לזוז, ההכרה תמשיך להיות פעילה. אתה לא תוכל לעשות טאי צ'י יותר, תהיה תקוע בכיסא. לכן חייבים ללמוד כיצד לטפל בהכרה.

כולכם כאן מאוד משכילים ויש לכם את הכול – עבודה, קריירה, משפחה, בית, הורים וילדים, ובכל זאת הייתם מוכנים להיות כאן בישיבה בתרגול יחד איתי ולחוות כאב. אתם מגיעים לתובנה שאף אחד מהדברים הללו אינם מסבים לכם אושר, ולכן ההכרה היא זו הזקוקה לתשומת לב. הבודהיזם אומר שההכרה היא חזות הכול. לעיתים הכרתנו אומרת לנו שאנחנו מאושרים ולעיתים היא אומרת לנו שאנחנו לא מאושרים. לעיתים היא אומרת לנו שאנחנו זקוקים לדבר כלשהו ובהזדמנויות אחרות היא אומרת לנו שאנחנו לא זקוקים לו. לפיכך יש להתמודד עם הכרתנו ולא להיכנע לתעתועיה. כיצד ניתן להגיע להגשמה אם אנו עסוקים כל העת בתעתועי ההכרה? אם אנו רוצים להיות חופשיים באמת ולחוות שחרור עצמי זה הלימוד היחיד שסייע לנו להגיע לכך.

עלינו להזכיר לעצמנו ללמוד הערכה עצמית. חשוב מאוד שנדע להעריך את הרווחה שזכינו בה. אחרת לא נפנים את הטוב שיש לנו, ונמשיך בחיפוש אחר אותם דברים שחסרים לנו במחיר של סבל רב. עליכם להביא אושר לתוך תרגולכם ולחשוב על הזכות הגדולה שנפלה בחלקכם. אם תפחדו לא תצליחו לתרגל לעולם.

לעיתים יש ימים שעל אף היותכם אנשים עסוקים, אתם קמים באיחור ואז אתם מתלבטים, "האם באמת מתחשק לי ללכת למפגש תרגול היום? לאמה ישה הוא מורה נוקשה". אך בכל זאת אתם מגיעים לתרגול. קשה מאוד ללאמה אחד בודד להשפיע על חייהם של תלמידיו בצורה מעמיקה. הוא מצביע על פעולה בכיוון אחד ותלמידיו ילכו לכיוון ההפוך. אני מדגיש את הנקודה הזו, כי כולם רוצים להיות מאוד מאושרים ומוצלחים. בהתחלה הגישה שלכם היא פשוטה – אתם נגררים מרצונכם אחרי

הפיתויים והתשוקות. למשל, מי ששותה אלכוהול מתרגל לטעמו וכך הוא הולך ומתמכר לו ומסתבך בבעיות.

לפי הגישה שלי, אין מקום לאלכוהול, נקודה, ומן הסתם גישה זו לא תמצא חן בעיניו של אותו מתרגל בהתחלה. אז הוא ממשיך בדרך הפשוטה והכול עובר חלק. אך בכל פעם שהוא שותה הוא ישתה יותר ויותר ויקום לאחר מכן עם כאב ראש. אם מאמצים את דרכי לא יהיו כאבי ראש בכלל. בהתחלה לא קל ללכת בנתיב שאני דוגל בו, אך התוצאה תוביל לשלווה פנימית, הגשמה עצמית ושמחת חיים שלא תאבד לעולם. איש לא יוכל לקחת זאת מכם. בגישה שלכם אתם מסתכנים באובדן הכול. זוהי הבחירה העומדת לפניכם.

תמיד אומרים לילדים "עליך ללמוד לחשוב לעצמך ולתכנן". אני גורס שאין צורך לחשוב או לתכנן. בודאי תשאלו כיצד ניתן בכלל לעשות דברים מבלי לתכנן מראש? אינני מתכוון לכך שאנשים יפסיקו לחשוב לגמרי אלא להימנע מלחשוב במהלך המדיטציה. שלא תבינו לא נכון. אפשר לחשוב כמה שרוצים מחוץ למדיטציה. כך גם לגבי תכנון. בודאי שצריכים לתכנן בחיים רק רצוי להימנע מכך בזמן שנמצאים בתרגול. סביר להניח שאתם חושבים לעצמכם, "קשה להבין את למה יש, מצד אחד הוא אומר שלא צריך לחשוב או לתכנן בזמן התרגול, ומצד השני הוא אומר שיש להתמקד על דמיון כלשהו." אני מודט וככזה אני מבין את רזי ההכרה לעומקם. אילו אמרתי לאנשים לא לעשות כלום הם היו הולכים לאיבוד. יהיו אנשים שיחששו מכיוון שנדמה להם שהם חייבים לחשוב על משהו. לכן אני נותן משהו חיובי שיוכלו להתמקד בו. אם מישהו אינו יכול לחדול מלחשוב בכלל אז לפחות שיחשוב על עניין חיובי בעל משמעות. האם זה לא עדיף? אם כבר התיישבתם לתרגול במקום שתחשבו על משהו חסר תועלת, עדיף שתדמיינו את עצמכם באובייקט מופלא כמו הטרה הירוקה או הלבנה. אם נדמה לכם שאתם צריכים לאתגר את הכרתכם תתמקדו במשהו שמעולם לא חשבתם עליו קודם לכן.

בבוהדיזם לכל דבר יש משמעות. לפני שאנו מתחילים בתרגול אנו נושאים תפילה שנקראת דורג'ה צ'אנג טינגמה המיועדת לעורר בנו השראה. אנו מתפללים שיבוא יום והרגשות והחרדות לא יפריעו לנו יותר, ושנינוכח לדעת שאיננו נדרשים לעשות דבר. אנו מתפללים שנתברך בכך שהקשיים השונים איתם אנו מתמודדים לא יעיבו יותר על הכרתנו. לדמיינו פירוש שאנו מדמיינים את גופנו הפיזית כהתגלמותו של ישות שמימית ועל ידי כך נלמד לכבד את צורתנו. ישנם אנשים הסבורים שהם אינם ראויים והם יודעים היטב כיצד להתעלל בגופם. אולם גופנו הפיזי מאוד חשוב וחייבים ללמוד לכבדו. אחת הדרכים לעשות זו היא ההתחברות לישות השמימית במהלך המדיטציה.

על מנת שתוכלו להתנסות בחוויה וגם להניח את היסודות הנכונים לתרגול, אעביר שיטת מדיטציה שדרכה אנו ממוססים את הישות הפיזית שלנו ומדמיינים משהו אחר במקומה. אך ראשית ומעל לכל, אסור להיכנע לספקנות; חייבים להאמין שזה אפשרי.

קיימת מנטרה מאוד חשובה בסנסקריט המיועדת באופן ספציפי לסייע לנו למוסס את הישות הפיזית. המנטרה הזו היא 'אום סובוואה, שודהה סרווה, דהרמה, סובאווה שודהו, האנג'. לפי הבוהדיזם הטיבטי לכל דבר יש משמעות ומשמעותה של מנטרה זו היא שאנו שואפים למוסס את גופנו, בין אם

הוא אהוב או לא, לתוך החלל הריק. מתוך חלל ריק זה מתגבשת צורת אור טהורה למדיי, ספרה של אור נטולת צורה מוצקה ובעלת גוון אדום יפהפה. ספרה זו עוטפת את הצורה הפיזית של הגוף, כך שהגוף עצמו הופך לכדור אור נטול עצמות או איברים פנימיים. זה בדיוק כמו להדליק אור חשמלי. אור זה הינו בעל איכות שמימית אך למרות בהירותו מהותו הנה ריקנות. בנוסף אין מחשבות יותר.

אלה הן האיכויות של אור הפנימי הזה. הסיבה שאנו עושים זאת היא להביא אותנו למצב שבו אנו נעשים מיומנים בתרגולים וכך בעת ההזדקנות או כשנחשוב שאנחנו גוססים, נראה במוות הזדמנות ולא נפחד ממנו. ניתן לעצור את החרדה בעת המוות על ידי כך שנדמיין את עצמנו בצורת הטרסה, או צ'נרזיג. לכן אם אינכם מצליחים בפעם הראשונה נסו שוב ונסו עוד פעמים רבות. אל תתעצבנו או תכעסו. פשוט תאמרו לעצמכם "אני חייב להמשיך לנסות". אז תוכלו לומר "הצלחתי ליצור את הדימיון". אם אתם לא אוהבים את עצמכם ורוצים לשכוח את צורתכם, זוהי דרך טובה לעשות כך.

להתכונן למוות

אחת ממטרותיה העיקריות של תרגול הדהרמה היא ללמוד להתגבר על פחד המוות. מאוד חשוב לדעת כיצד למוות, לכן אסביר כאן כיצד להיערך לו. מה שקורה בעת המוות הוא שאנו שוקעים בתרדמת (קומה), חושך מוחלט. מתוך חושך זה בוקע אור רב עצמה. מי שאינו מתרגל דהרמה יהיה מבועת וינסה לברוח מאור זה ולתפוס מחסה. זאת טעות.

ניתן להשיג שחרור עצמי על ידי כך שנפנים שהאור מהווה את הגשמת תודעת הבודהה. אולם גם אם נפספס את האור יש לנו עדיין הזדמנות במידה ותרגלנו לאורך חיינו את הוג'ריוגיני, הצ'נרזיג או הטרסה. אז תהיה לנו הזדמנות להגשמת התודעה גם אם נצליח להסתתר מפני אותו אור. ברגע המוות אנו נזכרים בתרגול שעשינו במהלך חיינו ובמקום לפחד או ללכת לאיבוד אנו מדמיינים את עצמנו כוג'ריוגיני, צ'נרזיג או טרה. מדובר בעוד דרך להשיג שחרור עצמי בעת המוות.

במידה ופספסנו את שתי ההזדמנויות הללו עדיין תישאר לנו הזדמנות שלישית בכך שנוכל לבחור את הורינו העתידיים. נכון לבחור בכאלה שיקרבו אותנו לנתיב הדהרמה. גם אם נפספס את כל שלושת ההזדמנויות הללו, נוכל עדיין לשאת תפילה עמוקה וכנה שנזכה לעתיד טוב יותר.

לסייע לאדם גוסס

לא כולם מתים בתום תהליך של הזדקנות ומחלה. ישנים אנשים שמתים בעודם צעירים ואחרים מתים בעת זקנה. יש כאלה שמתים לאחר מחלה ואחרים מתים בעקבות תאונה. אך לא משנה כיצד נמות, כולנו נעבור את אותה חוויה. ביכולתנו לסייע לאותם אנשים הזוכים להגיע לשיבה טובה ולדעוך בהדרגה ובצורה עדינה על ידי כך שנלווה אותם בשלבים הסופיים של חייהם. גופנו מורכב מחמישה מרכיבי יסוד: אדמה, מים, אש, אוויר ומרחב. בד"כ כאשר מישהו מגיע לשלבים הסופיים של החיים הם יאמרו שמאוד קר להם והם אף עשויים לבקש "הביאו לי שמיכה, תנו לי חום". זהו סימן שיסוד האש בגופם הולך ומתמוסס. משהגיעו לשלב זה המוות הוא בלתי נמנע.

לאחר מכן הם מפסיקים לנוע וזהו סימן שיסוד הרוח אצלם הולך ומתמוסס לו. אבדן יכולת התפקוד מאותת על כך שמרכיבי היסוד בגופו של האדם מתמוססים. האירוע האחרון המתרחש בסמוך למוות עצמו הוא הזלת דמעה מעיניהם. זהו סימן להתמוססותו של יסוד המים. הפטירה מגיעה עם תום השלב הזה.

ניתן לעזור לאנשים אלו על ידי כך שנכווין את תודעתם. יש לומר להם לא לפחד ולחשוב באופן חיובי. אם האדם הגוסס הוא נוצרי ניתן לעודד אותו לשאת תפילה לאלוהים ולאדם בודהיסטי יש להציע שהוא יתפלל לבודהה. זה בודאי יעזור להם בעת מצוקתם.

לתרגל בודהיזם פירושו לא רק לשאוף להיות בן אדם טוב, נדיב ורחום יותר אלא גם לדעת כיצד למות בצורה ראויה. אם נפחד למות לא נתפקד כראוי בעת המוות. אנשים לא נבונים מעדיפים לא לחשוב על הקשיים האפשריים וכאשר אלה מתרחשים הם אינם מסוגלים להתמודד עמם בזמן האמת. כתוצאה מכך הם מוסיפים לעצמם כאב וסבל כי אינם יודעים מה לעשות.

אנשים נבונים יודעים להרהר על טבעה של הארעיות. כאשר שינוי מגיע, אתם רוצים להיות מוכנים, להיות ערוכים.. המחשבות על ההזדקנות והמוות מדרבנות אותנו להקדיש יותר זמן לתרגול. בודהיסטים נבונים רואים בחיים אלו כדבר יקר ערך וקשה להשגה. מנקודת המבט הבודהיסטית למין האנושי יש את צורת החיים הטובה ביותר - אנו ניחנים בתבונה אך גם במידה הנדרשת של סבל על מנת שנוכל לתרגל בצורה המיטבית.

ישנן לא מעט צורות חיים בעולמנו, מינים רבים של בעלי חיים שאינם מסוגלים אפילו למצוא להם מחסה. לעומת זאת, בני אנוש ניחנים בתבונה. זהו המצב הטוב ביותר שיש וחייבים שנשכיל לנצל אותו כראוי. אימוץ חשיבה כזו יסייע לנו להתמקד בנתיב הדהרמה.

במערב קיים מנהג אצל אנשים של קבלת התחייבות אישית עם תחילת כל שנה חדשה, כמו למשל, להפסיק לעשן. כעת, בהיותנו מודטים, נוכל לקבל על עצמנו התחייבות נוספת שתטיב עמנו. לכל אחד מאיתנו יש סוגים מסוימים של רעלים הכרתיים שתמיד יוצרים בעיות, לנו וגם לאנשים אחרים. אם אתם נוטים לכעוס הרבה תוכלו לנדור נדר מבחינה מנטלית שמיום זה ואילך, עד שתצליחו לחדול מלכעוס בצורה מוחלטת, תעשו את הכול שביכולתכם ללכת בנתיב של טוב לב אוהב.

לחלופין, אם אתם מלאים קנאה או גאווה תוכלו לקבל על עצמכם התחייבויות אישיות אחרת בהתאם לכך. אין צורך לשתף אדם אחר בכך. זה עובד. לאחר שתתחייבו, תזכירו לעצמכם כל בוקר "קיבלתי על עצמי את ההתחייבות הזו". מידי בוקר תמדטו למשך רבע שעה ואז תאמרו לעצמכם "היום לא ארשה לעצמי לכעוס. היום אין מצב שאכעס". אם מישהו מעורר רגשי כעס אצלכם תאמרו לעצמכם "לא, הפעם לא אכעס, הרי אני רוצה לשמור על תשומת לב, נכון?" בערב תמדטו שוב למשך 15 דקות ותבחנו את עצמכם, "האם נכנעתי לכעס היום?".

נסו לשמור על מודעות לאורך היום כולו. בבוקר תאמרו, "אני שמח על כך שאני חי. לעולם לא אתן לכעס להכריע אותי." אז, במידה ומישהו יאמרו דבר מה שמכעיס אתכם התגובה שלכם תהיה "כעס? לא הפעם". אם תשכחו ובכל זאת תכעסו, הכעס רק ילך ויתעצם. אם תיכנעו לכעסים ותאפשר לעצמכם להתנפח כמו בלון גז עליכם להכיר בכך שהבלון עלול להתפוצץ. במצב כזה אתם עשויים לחשוב "זה לא עובד אצלי, אני כ"כ כועס", אך אל תאפשרו לעצמכם להידרדר למצב זה מלכתחילה. יש לעקור את הכעס מתוכם ולא ולתת לו להכות שורש. בדר"כ כעס הולך ומצטבר על פני מספר ימים או שבועות. אם אדם כלשהו מעורר אצלכם תחושות אלו בהתחלה תאמרו "אני לא אוהב איך שהוא מסתכל עליי", ומהנקודה הזו הכעס ילך ויגבר. אל תאפשרו לעצמכם לכעוס מלכתחילה. כאשר תתפטרו מהכעס תהפכו לאנשים מאושרים.

לכן, בזמן שאתם יושבים בתרגול, אפשרו לעצמכם להרהר ולחשוב כך, "מהו הרעל הגרוע ביותר שלי? קנאה? אז אני חייב להפסיק להיות קנאי. כעס? אני חייב לוותר עליו. גאווה? אני חייב לוותר על הגאווה". כשיש גאווה, נוטים להסתכל בזלזול על אחרים וכתוצאה מכך לא נאפשר לאחרים לעזור לנו גם אם אנו מתמודדים עם בקשיים וכעסנו רק ילך ויחמיר. עליכם לתרגל ותוך כדי כך לבחון את הבעיה אצלכם בצורה נכוחה. אם תתאמצו תצליחו. אין תירוצים! כעס אינו נכס. לא באתם לעולם זה מלאי כעס לכן אין סיבה שיהיה בכם כעס עכשיו.

אשיא כאן עצה חשובה, שלמעשה היא ההיפך הגמור ממה שבדרך כלל אומרים לכם. חינוכו אתכם להביע את רגשותיכם כלפי בני/בנות הזוג שלכם. אם אתם רוצים להביע רגשות כלשהם, אל תפגינו קנאה, הפגינו אהבה. עדיף להפגין טוב לב אוהב מאשר להראות קנאה. בעידן החשוק או המודרני הזה, טוב לב אוהב הנה התרופה הטובה ביותר שקיימת. אם תטפחו אותה, חייכם ייעשה יותר קלים. אם אין קנאה וכעס, לא יהיה לכם סבל ותחיו חיים מאושרים.

אם האושר לא קיים בתוכם לא תהיו אנשים שמחים. כלל לא ניתן להיות שמחים כל עוד תנציחו את הכעס והקנאה בלבכם. כשיש קנאה פשוט רוצים להרוס את הכול. צר לי על כך שאני דורש מכם לוותר על הרגלים נוחים. מדובר בהצעה בלבד ואינני כופה את דרכי על איש. כך צריך לנהוג מורה טוב מאמונה ראויה. מה שאני מציע כאן הוא חומר למחשבה בלבד. אם נראה למישהו שעדיף לכעוס שינהג כראות עיניו. אם מישהו סבור שהכעס הוא בכלל תכונה טובה, אין בעיה – זאת בחירתו.

ש: כיצד מתמודדים עם הפחד?

ת: הבודהיזם גורס שהדרך הראויה להתמודד עם הפחד הוא על ידי כך שנלמד להבין את אמיתותו של טבע הבודהה. אם אני, לאמה ישה, אינני קיים, כיצד ייתכן שיהיה לי פחד? הפחד מתפתח יחד עם האגו, ה'אני'. מרבית הזמן לי, לאמה ישה, יש פחד בהיותי לאמה ישה, לכן ביכולתי לתרגל את עצמי לומר "היכן הלאמה ישה הזו? היא לא כאן ולא שם?". אינני קיים, ולכן אין לי פחד. יש לבחון את מהותו של האגו בצורה אנליטית. אם נשכיל להפנים שטבעו של הבודהה הוא ריקות הפחד ייעלם לו, וכך נהיה משוחררים מהפחד לתמיד.

הפחד נוצר כאשר אנו תופסים את עצמנו כישות מוצקת. כשיש חוסר ביטחון עצמי, יש פחד. חייבים להגביר את הביטחון העצמי על ידי המחשבה הזו, "אני חזק, אני עצמאי ואף אחד לא יקשה עליי". חייבים לבנות את הביטחון העצמי.

ש: לעיתים קרובות פחד היא תוצאה של חוויה טראומטית. האם ניתן להתמודד עמה רק בדרך הזו שצינית או שיש דרכים אחרות?

ת: זוהי בעצם הדרך הראויה. כאשר אדם חווה זעזוע בזמן שהוא צעיר הוא יתקשה לשכוח אותו, וזה עשוי להציק לו לאורך כל חייו. הגישה הנכונה היא להפנים שאנחנו הולכים ומתבגרים ושאותה תקופה בה חוונו אותה טראומה היא בעבר. איכשהו אותה התנסות הייתה בלתי נמנעת, אך אין זה אומר שהיא צריכה להעיק עלינו לנצח. תלמדו לשכוח, לשחרר, למדוט ולהרהר. על ידי כך תגיעו להבנה שהיכן שה'אני' לא קיים, גם הפחד אינו קיים.

ש: יש כאן מישהו שחווה מצב של פחד קיצוני ולכן עבורם הפחד הוא הכול. הדבר שיבש את יכולת התפקוד שלהם מכל הבחינות, לרבות יכולת התנועה. הדרך היחידה שבו התמודדו עם פחד זה היה באמצעות אהבה עצמית, להמשיך לחיות ולומר לעצמם שהם חזקים מהפחד. הפחד היה משתק אותם אך החום הפנימי שיצרו באמצעות אותה אהבה עזר להם להשתחרר ממצב זה.

ת: אם הם מצאו דרך להתמודד עם הבעיה שלהם, זהו בוודאי המצב הרצוי ביותר. זה קשה מכיוון שכאשר אנו מתעסקים בדאגות שלנו זה יוביל לסבל. אם נחשוב פחות על עצמנו ונעסוק יותר בעשייה טובה למען אחרים ותוך כדי כך ננסה לחשוב פחות על עצמנו, נהיה משוחררים מהסבל. אם נהיה מתוחים ועצבניים לא נוכל לתפקד ולא נוכל לתרגל.

ש: במקרה של אותו אדם, הם אף נתנו מעצמם יותר מידי.

ת: זהו דבר שאני שומע על אנשים קריירה לעיתים קרובות. הם טוענים שהם עושים יותר מידי למען אחרים ושאינן להם זמן לעצמם. הכול נובע מאותו תחושת 'אני'. אם יש למישהו היכולת לעזור לאנשים אחרים, עליו לשמוח על כך ולא לעסוק בעצמו וזה יסתדר. אני עובד שבעה ימים בשבוע במשך שעות רבות, ולא נראה לי שאני נותן מעצמי יתר על המידה. אני מרגיש שנפלה בחלקי הזכות לסייע לאחרים. אין עיסוק ב'אני' רק אושר. יש לראות ביכולת לסייע לאחרים כזכות ולשמוח על כך. אל תחשבו "אין לי אנרגיה, ואין לי זמן לעצמי".

לסיכום

כולי תפילה שלא בזבזתי את זמנכם ושלמדתם משהו מקריאת לימוד זו. אני מאחל לכם שלווה בגוף ובנפש ואני בטוח שלא תתקשו לחוות את שניהם. אני תמיד מדבר את אשר על ליבי ולכן אם משהו מדבריי מועיל לכם, לימוד זה יהווה את מתנתי לכם. ואם משהו מדבריי אינו נראה לכם אין צורך שתקבלו אותו – פשוט אל תתייחסו אליו כלל.

אני מבקש לחזור ולהדגיש: ישנם שני סוגים של בני אדם. יש את אלה שהם שחצנים מלאי גאווה הרואים באנשים אחרים כנחותים מהם. זוהי אינה גישה טובה, המחשבה צריכה להיות שכולם ללא יוצא מהכלל הנם בעלי טבע הבודהה ואין לראות אותם כנחותים. מנגד, יש אנשים הרואים את עצמם כאומללים וחושבים שהם אינם טובים מספיק בהשוואה לאחרים. גם זו אינה גישה נכונה. על אנשים אלו להעריך את עצמם ולחשוב "יש בי את טבע הבודהה ואני שווה לכל אדם אחר". אנחנו חייבים למצוא את נקודת האיזון. אנשים שחצנים צריכים להצטנע ואנשים בעלי דימוי עצמי נחות צריכים להיות זקופי קומה. זהו המצב הרצוי.

הנני נושא תפילה שלא משנה מהו סגנון חייכם והנתיב שבחרתם ללכת בו, תהיו אנשים מלאי שמחה והגשמה עצמית. זה מה שצריך להיות במוקד התפילות והמוטיבציה של כולם. נתיב הבודהה שלנו הוא נתיב של שלום וערכיו הם טוב לב אוהב ומחילה. אם תאמצו ערכים אלו, יהיה לכם חיים בעלי משמעות בכל דרך שתפנו.