



בודהיזם בישראל - כתב העת

מוות

www.buddhism-israel.org

גיליון ספטמבר-אוקטובר 2011

מוות

אתר "בודהיזם בישראל" הוקם בהתנדבות ומציג מגוון של פעילויות בודהיסטיות מכל הזרמים המתקיימות בישראל וכן ספריית מאמרים בעברית על נושאים בודהיסטיים. בכתב העת שלפניכם, אשר מוקדש בכל פעם לנושא אחר, תוכלו למצוא מבחר חומרים מקוריים ומתורגמים המציגים את היבטיו השונים. הרחבה וקריאה מעבר לכתב עת זה ניתן למצוא בפירוט רב באתר. ברצוננו להודות לכל הכותבים, המתרגמים והעוסקים במלאכת הוצאת כתב עת זה.

תוכן

2	הצרכים הרוחניים של העומדים למוות: ראייה בודהיסטית – המכובד פנדה האוטר
8	הכר את שלביו של תהליך המוות - סאנגייה קאנדרו
9	וידאו – ספר המתים הטיבטי: דרך חיים
10	מתוך המדריך ללוחם הרוח - מסטר שנטידווה
12	בודהיפדיה
16	תרגיל מדיטציה מודרכת להכנה למוות - סטיבן לוין



צילום: פייר פאולין



הצרכים הרוחניים של העומדים למות: ראייה בודהיסטית

המכובד פנדה האוטר

תרגום: יוסי אדם

THE SPIRITUAL NEEDS OF THE DYING: A BUDDHIST VIEW
Compiled by: Ven. Pende Hawter

מקור:

פנדה האוטר הוא המייסד של "קרונה" – הוספיס ומרכז תמיכה לחולים סופניים ומשפחותיהם, בריסביין, אוסטרליה.

הקדמה

בדיון על הצרכים הרוחניים של העומדים למות מנקודת המבט הבודהיסטית, עלינו לבחון קודם כל כמה נקודות מפתח, שהן:
הבנה של פרק הזמן הקצר של החיים וערכם הרב.
חשיבה על מה שיכול לעזור לנו ולאחרים ברגע המוות.
חשיבה על מה שיקרה אחרי המוות.
התפיסה הבודהיסטית של התודעה.

הרהורים על המוות

כדי להבין כמה החיים קצרים ויקרי-ערך וכיצד להפוך אותם למשמעותיים, אנו צריכים להתבונן בעובדה שהמוות הוא וודאי ושזמן מותנו אינו וודאי. עובדות אלו אולי נראות לנו מובנות מאליהן, אך לעיתים רחוקות אנו עוצרים כדי לבחון את אמיתותן.
למשל, כאשר אנו שוקלים את וודאות המוות אנו יכולים להרהר במספר נקודות:
(1) אין שום דרך אפשרית להימלט מהמוות (איש עדיין לא מצא).
(2) לחיים יש גבול מוגדר ולא גמיש וכל רגע מקרב אותנו אל סופם.
(3) המוות בא בחתף ובזמן לא צפוי (ואפילו בעודנו בחיים אנו מקדישים מעט מאוד מהם לתרגול רוחני).

כאשר אנו מתבוננים בעובדה שזמן המוות אינו ידוע אנו יכולים להמשיך לחקור זאת בהכירנו כי:

- (1) משך זמן חיינו אינו ודאי – אנשים צעירים עשויים למות לפני זקנים, בריאים לפני חולים וכו'.
- (2) יש הרבה סיבות ונסיבות שיכולות להוביל למוות ולעומתן מעט שתומכות בשימור החיים – למעשה אפילו דברים שמשמרים את החיים והופכים אותם לנוחים יכולים להרוג אותנו, כמו אוכל, הבית שלנו, המכונית שלנו.
- (3) החולשה והשבריריות של גופנו תורמים לאי הוודאות של חיינו – גופנו יכול לקרוס בקלות עקב מחלה או תאונה.

התבוננות בעובדות אלו יכולה לעזור לנו להבין שחינו קצרים ויקרי-ערך ואין לנו זמן לבזבז. לכן טוב יהיה להזכיר לעצמנו את העובדות האלו בכל יום. זה יכול להועיל מאד כאשר אנו קמים בכל יום בבוקר לומר לעצמנו "היום יכול להיות היום האחרון בחיי, לכן אעשה אותו בעל משמעות ככל שבאפשרותי, בעזרה לאחרים וכו'".

דבר נוסף שיכול לעזור מאוד הוא לחשוב על איך נגיב אם יבשרו לנו למשל שנותרו לנו רק שלושה או שישה חודשים לחיות, ולשאול את עצמנו שאלות כמו:

האם אני מוכן למות?

איזה דברים לא סיימתי לעשות?

מה אני רוצה לעשות או להשיג בזמן שנשאר לי?

האם סדר העדיפויות שלי ישתנה?

מה יכול לעזור לי בזמן המוות?

או כמו שמישהו אמר, "חיה כל יום כאילו הוא היום האחרון בחייך, ויום אחד אתה תצדק!"

נקודה קריטית נוספת לחשיבה היא מה יעזור לנו בזמן המוות. בדיקה של הנושא מגלה כי:

(1) נכסים ארציים כגון עושר, מעמד או כסף אינם יכולים לעזור לנו.

(2) קרובינו וחברנו אינם יכולים למנוע את מותנו או להצטרף אלינו.

(3) אפילו גופנו היקר לא עוזר לנו ואנו נאלצים להשאיר אותו מאחור.

כך בסופו של דבר הדבר היחיד שיכול לעזור לנו הוא מצב התודעה שלנו, מצב ההתפתחות המנטלית או הרוחנית.

קרמה והתודעה

מדוע זה כך? לפי האמונה הבודהיסטית, כל פעולה של הגוף, הדיבור או התודעה משאירה בתודעה חותם עדין בעל פוטנציאל להבשיל כאושר או סבל עתידיים, בהתאם לפעולה – חיובית או שלילית. חותמים אלו נשארים בתודעה עד שהם מבשילים או עד שהם מטוהרים או מנוקים ע"י תרגולים רוחניים. תהליך זה נקרא חוק הקרמה.

התודעה עצמה היא חסרת תבנית, צורה, צבע, מין, והיא בעלת יכולת לדעת או להכיר את כל התופעות. הטבע הבסיסי שלה הוא מואר ויודע. לתודעה כמה דרגות שונות – גסה, עדינה ועדינה מאוד. התודעה העדינה מאוד צלולה מאוד ונחוות בדרך כלל רק בזמן המוות או בתרגול מדיטציה מתקדמת. החותמים של פעולותינו מאוחסנים בתודעה העדינה מאוד.

מוות, מצב בינים ולידה מחדש

ברגע המוות, הגוף והתודעה עוברים תהליך של פירוק, שבו 25 המרכיבים הפסיכו-פיזיים שבבסיס קיומנו מתמוססים בהדרגה ומאבדים את תיפקודם. תהליך זה של פירוק מלווה בסימנים פנימיים וחיצוניים. התהליך ממשיך גם אחרי שהנשימה מפסיקה, עד שלושה ימים. במשך התהליך התודעה הופכת יותר ויותר מעודנת וצלולה עד שלבסוף היא מגיעה לנקודה של "האור הבהיר של המוות", נקודה שנאמר עליה שהיא פי תשע יותר בהירה ממצב העירות הרגילה. בנקודה זו התודעה נפרדת מהגוף, כאשר היא לוקחת עימה את כל החותמים העדינים של החיים האלו והקודמים.

התודעה המעודנת והרוח העדינה עליה היא נישאת מתעוררות למצב ביניים (בארדו) קיומי שלו גוף מעודן (שאינו פיסי), גוף שיכול לנוע דרך עצמים מוצקים, להגיע לכל מקום באמצעות מחשבה בלבד, וכן הלאה. מצב ביניים זה נמשך עד לשבעה שבועות, כאשר באותו זמן נמצא

בדרך כלל מקום מתאים ללידה מחדש. מקום הלידה מחדש נקבע ע"י כוח הקארמה, בעוד מצב הביניים גווע והתודעה נדחפת ללא שליטה לעבר מקום הלידה מחדש. התודעה חודרת אל הביצית המופרית ברגע ההתעברות או סמוך לו והחיים החדשים מתחילים.

הגורם המכריע בכל התהליך הוא מצב התודעה בזמן המוות, כי הוא אשר קובע את המצב שאליו אדם ייוולד מחדש. תודעה שקטה רגועה וחדורה במחשבות חיוביות תבשר לידה מחדש שמחה. אם לעומת זאת התודעה במצב של כעס, של תשוקה עזה או של פחד וכו', זה ייצור נטייה ללידה מחדש חסרת שמחה וירודה.

התודעה שעולה בזמן המוות היא לרוב זו שהאדם מורגל אליה. אנשים נוטים למות בהתאמה עם אופיים, למרות שלא תמיד זה נכון. לכן במסורת הבודהיסטית שמים דגש חזק על הצורך להתכונן למוות כבר עכשיו, כיוון שאם נפתח ונרכוש שליטה על התודעה כעת וניצור גורמים חיוביים רבים נזכה בתודעה רגועה תחת שליטה בזמן המוות ונהיה חופשיים מפחד. בעצם כל חיינו הם הכנה למוות, ונאמר שהמאפיין של העוסק ברוחניות הוא העדר כל חרטות בזמן המוות. כפי שחבר שלי אמר לאחרונה כששמע על המושגים הללו, "אולי הגיע הזמן שאתחיל להשקיע לקראת בחינות הגמר!"

הצרכים הרוחניים של הנוטים למות

כאשר שוקלים את הצרכים הרוחניים של הנוטים למות, העיקרון הבסיסי שצריך לעמוד בפנינו הוא שיש לעשות ככל שביכולתנו כדי לעזור לאדם למות בתודעה שקטה ורגועה, מלווה במחשבות רוחניות חיוביות. זאת מאחר ומאמינים כי מצבה של התודעה בזמן המוות הוא חיוני ומשחק תפקיד חשוב בקביעה מה שיקרה לאדם לאחר המוות.

כך שבין אם אנו רופא או אחות שמקלים על כאבים וסימפטומים מעיקים אחרים ומרגיעים את משפחת החולה, יועץ שמסייע בפתרון קשיים רגשיים, איש דת שמציע סעד רוחני, או מתנדב שמציע את חברתו ותמיכתו לאדם הנוטה למות ולאהוביו, כולנו תורמים באופן משמעותי להשגת תודעה רגועה ושקטה זו.

במסגרת העקרון הבסיסי הזה, קיימות מספר דרכים שנוכל למיין אנשים לפיהן ושיעזרו בהגדרת סוג התמיכה הרוחנית שהנוטים למות זקוקים לה:

האם הם בהכרה, או חסרי הכרה?

אם בהכרה, אתה יכול לתרגל איתם.

אם הם לא בהכרה אתה צריך לתרגל בשבילם.

האם לאדם יש דת מוגדרת?

אם כן הזכר לו את התרגולים הדתיים שלו.

אם לא, עודד אותם לחוות מחשבות חיוביות או הזכר להם את הדברים החיוביים שעשו.

לאדם שמחזיק באמונה מסוימת, יעזרו חפצים בעלי משמעות רוחנית כמו מזבח, ספר תפילה, תמונות של המורה הרוחני שלו, או להשמיע מוזיקה רוחנית, להדליק קטורת – כל מה שמזכיר לו את התרגול הרוחני שלו. תעזור גם שיחה על התרגולים הרוחניים שלהם, תפילה משותפת איתם וכו'. כשאדם כבר לא בהכרה, נאמר כי מוטב לצטט באוזנו תפילות, מנטרות וכדומה.

אם האדם לא מחזיק באמונה רוחנית, יעזור אם נזכיר להם מעשיים חיוביים שעשו בחייהם, או תכונות חיוביות כמו אהבה, חמלה וטוב לב.

חשוב להימנע מפעילויות דתיות שאינן מתאימות או שאינן רצויות על ידי הנוטה למות. מישהו שעומד לצד המיטה ואומר תפילות עלול להיות למטרד, ואני אף חזיתי במקרה של ניסיון לגאולה על ערש דווי שהרגיז מאד את הנוטה למות.

המטרה הבסיסית היא להימנע מחפצים או אנשים שמעוררים היקשרות חזקה או כעס בתודעה של הנוטה למות. מנקודת המבט הרוחנית רצוי להימנע מחשיפה קולנית של רגשות. עלינו להזכיר לעצמנו שתהליך המוות הוא בעל חשיבות רוחנית רבה ואין ברצוננו להפריע את תודעתנו של הנוטה למות, הנמצאת במצב מזוכך ומעודן יותר ויותר. עלינו לעשות ככל שביכולתנו כדי לאפשר לאדם למות כשתודעתו רגועה, שקטה ושמחה.

מדיטציות למען החולים והנוטים למות

אלה הסובלים ממחלה מתקדמת ועדיין נמצאים בהכרה קיימות מספר טכניקות פשוטות של מדיטציה או הדמיה (ויזואליזציה) שיכולות להיות לעזר רב.

אלה שמפחדים או חרדים מהמוות, לימוד או הדרכה בשיטות הרפיה יכולים לעזור מאוד. אני נוהג להשאיר בידם הקלטה של הרפיה מודרכת שהם יכולים להשתמש בה בכל שעות היום והלילה, מתי שהצורך עולה. במצבים מתאימים, מגע, עיסוי, רפלקסולוגיה וטכניקות דומות יכולות גם הן להיות מאוד מרגיעות ומשחררות מתחים, במיוחד כאשר האדם סובל מחסך במגע כתוצאה מהפחדים והמבוכה של האנשים שמבקרים אותו.

שיטת מדיטציה פשוטה ויעילה ביותר היא מודעות לנשימה. האדם נעשה מודע לתנועת הנשימה פנימה והחוצה באזור הנחיריים, בשמירה על נשימה טבעית וקלה, מבלי לאלץ נשימה מוגזמת. באותו זמן מאפשרים לכל מחשבה שעולה להשתחרר, וממשיכים בהחזרת המודעות לנשימה. למרות פשטותה, טכניקה זו עשויה להביא למצבי תודעה רגועים מאד ולהקל מתחים וחרדות.

כאשר המודעות לנשימה מלווה בציטוט מילים מסוימות, מנטרות או תפילות היא הופכת לעוצמתית ביותר. רק לומר "שחרר...שחרר..." בתיזמון עם השאיפה והנשימה, יכול להיות מאוד מנחם ומרגיע. אדם בעל אמונה דתית יכול לתרגל תפילה או מנטרה עם הנשימה. למשל, אשה אחת שביקרתי, נזירה קתולית לשעבר, בחרה בתפילה "לא שלי, אלוהים, אלא רצונך הוא שייעשה". היא קיצרה זאת ע"י חזרה על המילים "לא הרצון שלי" בזמן השאיפה ו"אלא שלך" בזמן הנשימה. חוזרת שוב ושוב על אותן מילים.

יופיה של טכניקה זאת הוא בכך:

א. אפשר לתרגל אותה בפרקי זמן קצרים והיא דורשת מעט יכולת ריכוז שבמקרים רבים נפגעת כתוצאה ממחלה ותרופות.

ב. היא עוזרת להרגיע את התודעה, ולהפחית את רמת החרדה.

ג. היא משתמשת במקלט הרוחני של האדם וגם מחזקת אותו.

ד. היא לא דורשת שום עזרים מלבד הנשימה.

לאנשים דתיים וגם לאלה שאינם דתיים, מדיטציית 'ריפוי' אור לבן יכולה להועיל ולהביא נחמה. האדם מדמיין כדור זוהר של אור לבן מעל לראשו, כאשר האור זורם למטה דרך הגוף, ומסלק את החולי, הכאב, הפחד, והחרדה וממלא את הגוף עם אנרגיה מרפאה של אור. בהתאמה עם אמונתם אנשים יכולים לראות את האור כמשקף את טבעו של ישו, בודהה, או דמות רוחנית אחרת, או שהם יכולים לראות את האור כמקור של אנרגיה אוניברסלית מרפאת.

מדיטציה זו מתחברת היטב עם טכניקת המודעות לנשימה, מומלץ לתת לחולה הקלטה של התרגול לשימוש בעת הצורך ביום או בלילה. כאשר האדם קרוב לרגע מותו אפשר לעודד אותו לשחרר ולהתחבר עם האור לתוך הלב של ישו, או בודהה היושב מעל ראשו, או כל מה שמתאים לאמונתו של אדם זה.

בודהיזם בישראל - כתב העת

השימוש בדמיון מודרך או מוזיקה שקטה יכול להיות מנחם ומרגיע ולעזור לאדם להיות רגוע ושקט כאשר המוות מתקרב.

אדם שסובל מכאבים יכול להעזר במדיטציית כאבים, טכניקה שבעזרתה האדם חוקר את הכאב לעומק ובפרטים, לעיתים קרובות שימוש בטכניקה זו מוביל להפחתה או להפסקה מוחלטת של הכאב.

טכניקת מדיטציה מעמיקה נוספת מערבת שימוש בחולי או בכאב כאמצעי לפיתוח חמלה. לאלה היכולים להשתמש בטכניקה זו התוצאות יכולות להיות מצוינות. מעודדים את האדם הנוטה למות לחשוב "על ידי ההתנסות שלי עם הסרטן/האיידס/ הכאב וכו', מי יתן וכל שאר היצורים בעולם יהיו משוחררים ממחלות ויזכו בבריאות טובה שמחה וחיים ארוכים". החולה משתמש בחוליו או בכאבו כדי לפתוח את ליבו לאחרים שנמצאים במצב דומה. אנשים שהשתמשו בטכניקה זו, לעיתים קרובות עברו ממצב של שקיעה באומללותם וכאבם למצב של לב פתוח ושלווה פנימית.

טכניקה מתקדמת אף יותר היא מדיטציה על "נתינה ולקיחה עם הנשימה" כפי שמתואר בכתבים בודהיסטים טיבטיים. במדיטציה זו, האדם מדמין שהוא לוקח על עצמו את כל הסבל של היצורים החיים בדמות של עשן שחור שנכנס עם הנשימה. עם הנשימה הוא שולח לכל היצורים החיים בריאות, שימחה ואיכויות חיוביות נוספות בצורה של אור לבן, ומדמין אותם מקבלים את כל שאי פעם רצו. המודט מדמין סלע שחור של אנוכיות בליבו, וכאשר העשן השחור נשאף פנימה הוא מכה בסלע השחור ומרסק אותו לחלוטין וכך מחסל כל שביב של אנוכיות בתודעה.

שיטה זו היא דרך עמוקה לפיתוח מהיר של חמלה, אבל רק מיעוט של חולים יכול להשתמש בה. הדרך הרגילה להתקדם במדיטציות אלו היא להתחיל בבעיות קטנות כמו כאב ראש, עייפות וכולי, ואח"כ באופן הדרגתי לאמן את התודעה להתמיר בעיות משמעותיות יותר ויותר.

סיכום

המטרה של כל השיטות האלה היא לעזור למות עם תודעה רגועה, שמחה וחיובית. כל דבר שנעשה כדי להשיג זאת יביא תועלת לאדם, בין אם טיפול אוהב, הקלת כאבים, עיסוי, הנוכחות של משפחה אוהבת, או כל דבר אחר. נאמר שהדבר הטוב ביותר שאנו יכולים להביא לאדם הנוטה למות היא התודעה השקטה והשלווה שלנו עצמנו.

בדרך זו נעזור לנוטה למות להפוך את שלב המעבר מחיים אלה לבאים לחלק ומשמעותי ביותר, תוך כדי הבנה של החשיבות הרוחנית החיונית של מעבר זה.

שאיפתי היא שחיבור קצר זה עשוי בדרך כלשהיא להיות לעזר לאלו שקוראים אותו ומרהרים בו, ועל כן גם לחולים והסובלים אשר אתם משרתים.



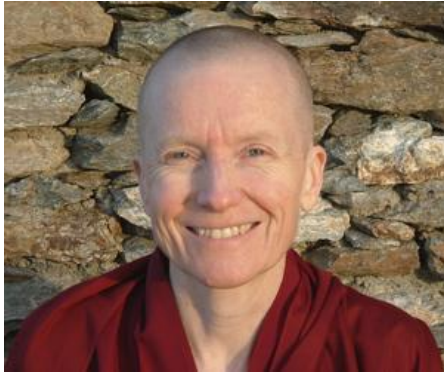
פטפוט

איש כתב שיר מוות כששכב על ערש דווי. הוא קרא לחכם זן והראה לו את השיר.
אמר לו החכם,
"בשעה זו, במקום לפטפט, שא את סבלך ומות!"
למשמע הדברים, חייד האיש ומת.

תודה ליעקב רז



צילום: משה בראל



הכר את שלביו של תהליך המוות סאנגיייה קאנדרו

תרגום: מיכל תשובה

מקור: הכנה למוות ועזרה לנוטים למוות

אחת הסיבות בגינן אנשים נוטים לחשוש מן המוות, היא שהם אינם יודעים מה צפוי לקרות להם.

במסורת הבודהיזם הטיבטי, ישנו הסבר בהיר ומפורט של תהליך המיתה, אשר כולל שמונה שלבים.

שמונת השלבים תואמים לתהליך התפרקותם ההדרגתית של גורמים שונים, כגון ארבעת היסודות הגדולים: אדמה, מים, אש ואויר. מעברו של אדם בשמונה שלבים אלו, מלווה במספר סימנים חיצוניים ופנימיים.

ארבעת היסודות מתפרקים בארבעת השלבים הראשונים של המוות. בשלב הראשון, בו מתפרק יסוד האדמה, הסימן החיצוני הוא שהגוף הופך לחלש וכחוש יותר, והסימן הפנימי לכך הוא שהגוסס מתחיל להזות.

השלב השני כולל את פירוקו של יסוד המים; הסימן החיצוני הוא התייבשותם של נוזלי הגוף, והפנימי הוא שהגוסס מבחין במראה של עשן.

יסוד האש מתפרק בשלב השלישי; הסימן החיצוני הוא שחומו של הגוף ויכולת עיכול המזון שלו פוחתות והסימן הפנימי הוא שהגוסס מבחין במראה של ניצוצות.

בשלב הרביעי, בו יסוד הרוח או האויר מתפרק, הסימן החיצוני הוא שהנשימה פוסקת והסימן הפנימי הוא שהגוסס רואה להבה בתהליך דעיכה.

זוהי הנקודה בה מכריזים בדרך כלל על מותו הקליני של הגוסס. היסודות הגופניים הגסים התפרקו כולם. הנשימה פסקה, אין יותר פעילות עצבית במוח, או תנועה של מחזור הדם. עם זאת, לפי הגישה הבודהיסטית, המוות לא התרחש עדיין מאחר והתודעה או ההכרה עדיין נוכחת בגוף.

ישנן מספר רמות של תודעה: גסה, מעודנת ומעודנת ביותר. התודעה או ההכרה הגסה כוללת את שש תודעות החושים (ראיה, שמיעה, ריח, טעם, מגע והכרה מנטלית), ושמונים תפישות אינסטינקטיביות. שש תודעות החושים מתפרקות בארבעת השלבים הראשונים של תהליך המוות ושמונים התפישות מתפרקות בשלב החמישי, בעקבותיו הנפטר חוזה באור לבן. בשלב השישי האור הלבן מתפרק ומופיע אור אדום. בשלב השביעי האור האדום מתפרק וחשיכה מופיעה. האור הלבן, האור האדום והחשיכה הם מרכיביה של התודעה המעודנת. לבסוף, בשלב השמיני, החשיכה מתפרקת ומתגלה האור הצלול של התודעה המעודנת ביותר. זוהי הדרגה המעודנת והטהורה ביותר של תודעתנו, או הכרתנו. מודטים מנוסים יכולים להשתמש בתודעת האור הצלול על מנת

בודהיזם בישראל - כתב העת

למדוט ולהגשים את האמת העילאית, ואפילו להגיע להארה. משום כך, מודטים אלו אינם חוששים מן המוות ואף מצפים למוות כאל יציאה לחופשה!

זהו אך הסבר קצרצר על שמונת השלבים. הסבר מפורט יותר ניתן למצוא במספר ספרים כגון ספר המתים הטיבטי.

מאחר ומטבע הדברים אנו חוששים ממה שאינו מוכר לנו, פיתוח היכרות עם שלבי המוות השונים יעזור להקל באופן חלקי את חששותינו מן המוות. ואם אנו מסוגלים לתרגל את המדיטציות של הדמית תהליך המיתה והערתה של תודעת האור הצלול, בהתאם ללימודי מסורת הווג'ריאנה הטיבטית, אולי אף נוכל להגשים התעוררות כאשר יגיע זמננו למות.

אלו הם רק כמה תרגולים רוחניים מומלצים שאנו יכולים ללמוד ולהתאמן בהם במהלך חיינו ואשר יעזרו לנו להיות מוכנים יותר למוות. עם זאת, קיימות שיטות רבות אחרות, אשר מתאימות לאנשים בעלי מזג שונה. בבחירת השיטה המתאימה לנו, אנו יכולים להשתמש באינטואיציה ובחכמה שלנו, או להתייעץ עם מורים רוחניים מהימנים שיש לנו קרבה אליהם.



וידאו

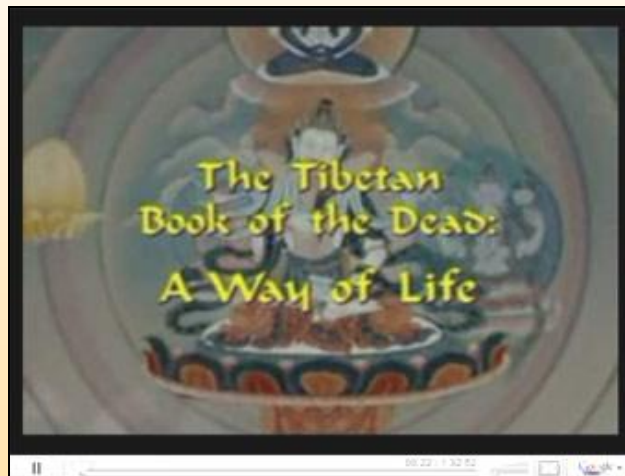
ספר המתים הטיבטי

סרט בהפקה משותפת: יפן, צרפת וקנדה

קריינות: ליאונרד כהן

תרגום: שרית שץ

2 חלקים, כ-45 דקות כל חלק



[לצפייה בחלק – דרך חיים](#)

[לצפייה בחלק – השחרור הגדול](#)



מתוך המדריך לליוזם הרווח מסטר שנטידווה

תרגום: לאמה דבורה צביאלי

באדיבות אתר "קלאסיקה בודהיסטית"

38
לפתע פתאום, בלי שאבחין,
בהשפעת הרעלים של בורות
וגם של תשוקה ושנאה,
אעבור עבירות לעיפה.

39
לילה ויום, בין כך או אחרת,
חיים אלו שלי הולכים ואוזלים,
ואין שום זמן שלהם ניתן להוסיף –
כיצד זה, אם כן, ימנע יום מותי?

40
גוססת אשכב על גבי מיטתי,
מוקפת בידידים וקרובים,
אולם את כאבו הנורא של המוות
אחוש רק אני לבדי.

41
עת שליחי שר המוות ברך אוחזים,
מה יעזרו ידידים וקרובים?
רק החסד עליך באותו זמן יגן,
זה אשר כה תמעט לתרגל.

42
הו מגיני! לא הייתי מודעת שבשל היותי
חסרת זהירות, באימה כה רבה אאלץ
להתנסות! למען חיים אלו, שבן רגע
חולפים, בצעתי חטאים כל כך מרובים!

33
אין לבטוח בשר זה של המוות,
הוא אינו מחכה –
חולים ובריאים יקח בחטף,
בין אם הם מוכנים, בין אם לאו.
בחיים אלו, על כן, אין מבטח!

34
את הכל אאלץ לאבד בחטף!
אלא שכשלתי כל זה להבין,
ומשום כך, למען אויב וידיד
בצעתי אין ספור חטאים.

35
כל אויבי יחדלו מלהיות,
וידידי אף הם יחדלו,
אף אני בעצמי יגיע סופי,
וכך גם שאר הדברים.

36
כך גם כך תופעות אשר יש בנמצא:
כמו חוויה שנחווית בחלום,
חיש קל היא איננה כי אם זכרון,
וכל שחלף – לא יחזור.

37
אף בחיי בהווה כבר חלפו
רבים מידידי ואויבי,
אך עוולות נוראות שעשיתי בגינם
מונחות ופרושות לפניי.

בודהיזם בישראל - כתב העת

43	יש אנשים שבאימה נגררים למקום בו ייכרת איבר בגופם; כל מראיתם פתאום משתנה: יובש פה, ועיניים בולטות, וכולי.
44	ומה כאשר תילקח בידיהם של שליחים איומים של המוות עצמו? אחוז באימה, כל גופך חלחלה, העינוי אז יגבר פי כמה וכמה!
45	היכן יימצא אז מי שאותך מפחד כה רב יוכל להציל? בפנים ועיניים שטופות באימה תפנה לכל עבר למצוא מגינך!
46	אזי תווכח שלכל שתפנה אין מי שיגן; עלטה את הכל תעטוף. במקום ההוא – אין כלל מי שיגן, ברגע ההוא – אין דבר שיכול לעזור!
58	טעות היא לרבוץ שאנן ולחשוב כי "המוות היום לא יבוא!" עת יגיע השד, ביום בו תחדל, יגבר הכאב מנשוא!
59	מיהו זה שהסיר היראה מלבך מן השד הנורא המביא חדלונך? כיצד זה תשב לך כך בשלווה סמוך ובטוח שבך לא ייגע?
60	כל דבר שגרם לי הנאה בעבר כבר חלף, וממנו מאום לא נותר! אך משום אחיזתי באותם הדברים, פעלתי בניגוד לדברים של מורי ¹ .
61	גם גופי, וכל מה שעכשיו בחיי אלץ לאבד, ידידים וקרובים, ואלך לבד, מי יודע לאן? אין ממש בידידים ואויבים ² .

¹ כלומר, בניגוד ללימוד של הבודהה.
² זאת משום שרק הקארמה שאנו נושאים עמנו תקבע
את חיינו הבאים – תוצאות מעשינו אנו, ולא מעשיהם של
אחרים.



הנח לעבר, הנח לעתיד, הנח להווה. כשאתה חוצה אל מעבר להתהוות,

עם תודעה משוחררת מכל וכל, לא תעבור שוב לידה והזדקנות.

דהמפדה, 348

בודהיפדיה

מושגים וערכים מהעולם הבודהיסטי והפעם לנושא מוות

כתב: אבי פאר

בארדו טודול - ספר המתים הטיבטי

התרגום המילולי של "בארדו טודול", המכונה לפעמים גם "ספר המתים הטיבטי" הוא: "הגאולה/ השחרור באמצעות שמיעת (התורה הגדולה) של הבארדו".
בארדו מתורגם כ"מצבי מעבר" או "מצבים שבין לבין" ומתייחס לחיבור ולמעברים שבין החיים, המוות והלידה מחדש של האדם (אותו שטף פסיכו-פיזיקלי שאנו רגילים לכנות "ישות", "אני", או "אינדיבידואל").

זהו טקסט הכולל מקבץ של הוראות מפורטות, שלפי המסורת מקורם בפאדמאסאמבהאווא (מי שהביא את הבודהיזם לטיבט במאה השמינית לספירה) והגיעו כ"טרמה" ("אוצר" - כתבים שהוטמנו על ידי מחבריהם, נשמרו במשך מאות שנים ורק אז נתגלו).

תהליך המוות והלידה מחדש מוצג בטקסט זה כשלושה שלבי מעבר (באר-דו), אשר נמצאים בהתאמה ל"שלושת גופי הבודהה" (טרי קאייא):

(1) הבארדו של רגע המוות (הנמצא בהלימה עם דהרמה קאייא) - שבו מופיע אור לבן מסנוור עיניים.

(2) הבארדו של המציאות העליונה/המוחלטת (הנמצא בהלימה עם סאמבהוגא קאייא) - שבו אורות בחמישה צבעים שונים מופיעים בצורה של מנדלה, ואשר נובעים מחמשת "משפחות הבודהה" ("בודהה קולא" - האספקטים הבסיסיים/הארכיטיפים של תכונות הבודהה).

(3) הבארדו של הלידה מחדש/ההתהוות (הנמצא בהלימה עם נירמאנא קאייא) שבו אורות בעוצמה נמוכה יותר מופיעים, בהתאמה ל"ששת מישורי הקיום" (בהאווא צ'אקרא).

בכל אחד משלושת השלבים הללו קיימת עבור האדם האפשרות של היווכחות בטבע האמיתי של תודעתו והשגת שחרור (נירוואנה), בעזרת שמיעת ההוראות המתאימות והביצוע שלהן.

במרוצת השנים, נוצר גם טקס מורכב של ליווי הנפטר הכולל חלקים שונים כמו דקלומים, שירה והקראות אשר מתארות לנפטר, בין יתר הדברים, את תהליך המוות, הופעת האורות של הבארדו השונים וכן טכניקות לאיתור מקום נאות להיוולדות מחדש.

תהליך המיתה מוצג ב"בארדו טודול" כתהליך הדרגתי של התפרקות חמשת המצרפים (קנדהה) הפסיכו-פיזיים, אשר מרכיבים את תחושת העצמי / אני / ישות שלנו.

בודהיפדיה (המשך)

עם נפילתה של המציאות החיצונית, מגיע הבארדו של רגע המוות, שבו הטבע האמיתי של התודעה נחוה כאור לבן ומסנוור.

אם האדם המת לא מצליח להזדהות עם חוויה זו, הוא נופל למצב של חוסר הכרה במשך שלושה או ארבעה ימים, שבמהלכם נוצר מה שמכונה "גוף התודעה", שהוא הנושא של החוויה שתגיע אחר כך.

בבארדו הבא, של המציאות העליונה (דהרמאטא), שאורכת 14 ימים, התודעה מבחינה בצורות של 42 ישויות שלוות ו- 58 ישויות זועמות (דיטהי - שהן ביטוי של ארכיטיפים/תכונות שונות). אלו מופיעות כפריסה של מנדלה. תיאור מפורט של אלו בבארדו טודול הינו אפשרי בזכות תרגול (סאדהאנא) אשר מקיף את כל טווח הרגשות האנושיים כדי להעביר את החוויה הזו.

ריקות מיוצגת על ידי הישויות השלוות וזוהר או שקיפות מיוצגים על ידי הישויות הזועמות. במידה וגוף התודעה נכשל גם כאן בזיהוי אורות אלו כהשתקפות עצמית, אזי מתחיל כאן הבארדו של הלידה מחדש, שאורכו 21 ימים.

במהלך שלושת השבועות הראשונים של מצב זה, התודעה חווה את פעולות העבר שלה (קרמה) ובהתאם להתפתחות התהליך, מתכוננת לתהליך החיפוש, שמתבצע במהלך שבעת הימים האחרונים, ללידה באחד מששת מישורי הקיום.

בהאוווא - קיום

בהאוווא מתורגם בדרך כלל כ"קיום", אבל ניתן לתרגם אותו גם כ"להיות" או "התהוות". המושג מתייחס לקיום באחד משלושת מישורי הקיום (מישור הקיום החושי, מישור הקיום של גוף המעודן ומישור קיום ללא גוף פיזי).

ניתן לחלק את תהליך הקיום לשני אספקטים אשר מבטאים את התהליך הקרמטי הקשור לכך:

מחד, התהליך הקרמטי האקטיבי (קאמה-בהאוווא) שהוא הסיבה ללידה מחדש, אשר מונעת מפעילות רצונית, חיוביות או שליליות.

ומאידך, הלידה מחדש (בעצמה) שנוצרה עקב אותו תהליך קרמטי (אופאטי- בהאוווא), שהיא הצד הפסיבי של הקיום אשר מונעת מהטיפוח והעלייה של אותה קרמה שנוצרה ומתבטאת בעצם הופעתם של היבטי תודעה ניטראליים והתופעות הגופניות של הקיום.

בהאוווא הינה גם החוליה התשיעית ב"התהוות המותנית", אשר נמצאת בין "היאחזות"

בודהיפדליה (המשך)

(אופאדאנה - שהיא התנאי לעליית בהאווא) ובין "הלידה מחדש" (ג'אטי - אשר בהאווא היא התנאי עבודה) בהקשר של האמת הנאצלת השנייה - האמת של מקור הסבל, ההשתוקקות להתקיים/להיות (בהאווא-טנהא) וכן ההשתוקקות שלא להיות (ויבהאווא-טנהא) הן שניים מתוך שלושת המקורות לעליית הסבל.

מַרְנָה - מוּוּת

מוות, בשימוש היומיומי שלנו, מציין את הפסקתו של אלמנט החיוניות והיא מתייחסת לתקופת חיים יחידה. מכאן שמדובר על הפסקת תהליך החיים הפסיכו-פיזיקאלי, של מה שאנו מכנים "אדם", "חיה", "אישיות", "אגו" וכו'. בראייה העמוקה יותר, מוות הינו תהליך מתמשך ובלתי פוסק, אשר מתייחס לכל רגע ורגע של דעיכה והיעלמות של כל קומבינציה פסיכו-פיזיקאלית רגעית (זו שאנו מתייחסים אליה בכל רגע מחדש כ"אני" או "עצמי" שאנו מזדהים איתו). הכוונה היא לכל רגע בודד של הכרה אשר עולה לזמן קצר מאוד ואז נעלם (ולכן זהו "מוות" של אותו "אני" רגעי) ובמקומו עולה רגע הכרה אחד, שגם הוא מתקיים לזמן קצר ביותר וכן הלאה.

סמסארה - מעגל הלידות והמוות

סמסארה או "מעגל הלידות מחדש" שפירושה המילולי הינו "נדודים נצחיים" מציין את אותו תהליך בלתי פוסק של לידה, מחלה, זקנה ומוות. בצורה מדויקת יותר, ניתן לומר כי זוהי השרשרת המתמשכת של קומבינציות המצרפים (קנדהה), אשר משתנה ללא הרף מרגע לרגע אבל עדיין ממשיכה את אותו שטף של שינויים, בלי להפסיק, כאשר עבור אותה סמסארה, תקופת חיים אחת מציינת רק שבריר קטן וחולף ממנה. לכן, כדי להיות מסוגל להבין לעומק את האמת הנאצלת הראשונה של הסבל, על האדם להתבונן בסמסארה, כלומר באותו שטף מתמיד של לידות מחדש ולא רק על תקופת חיו הנוכחית שעשויה להיות לעיתים עם סבל מועט.

[להמשך קריאה של הערכים בבודהיפדיה באתר "בודהיזם בישראל"](#)

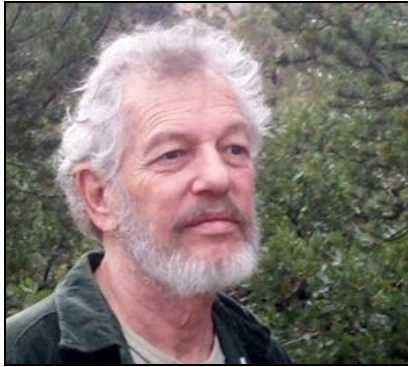


צילום: אפי פז

פינת השיר/הסיפור הקצר

במאה הקודמת ביקר תייר מאמריקה אצל רב הידוע, חפץ חיים, בפולין.
הוא נדהם למצוא את הרב יושב בחדר פשוט שהיו בו ספרים רבים, שולחן וספסל.
"אמור נא לי, רבי" שאל התייר, "איפה כל הרהיטים שלך?"
"איפה הרהיטים שלך?" שאל החפץ חיים.
"שלי?" תמה התייר האמריקני. "אני רק אורח כאן".
"גם אני", ענה הרב, "גם אני".

מעשייה חסידית



תרגיל מדיטציה מודרכת להכנה למוות

סטיבן לוין

תרגום: עפרה אביגד

מקור: הספר - "מי מת? המוות כמורה לחיים". באדיבות פראג הוצאה לאור, פרדס חנה-כרכור ©

(ניתן לקרוא בקול איטי לחבר או בשקט לבד)

מצא תנוחה נוחה ועצום את העיניים. מקד את תשומת לבך ברמת התחושה של הגוף. תן לעצמך לחוש את כל מה שנמצא שם. חוש את הכלי. חוש את החומר, שממנו הוא עשוי. חוש את משקל הראש, כשהוא מתאזן מעל הצוואר. חוש את מערכת השרירים של הצוואר, את חוזקה, את עובייה ואת ממשותה. חוש את עצמות הכתפיים הארוכות ואת השקעים שמתוכם יוצאות הזרועות. חוש את כובד משקלן של הזרועות, כשהן נחות לצדי הגוף. חוש את ידיך. חוש את גוף. את עוביו, את כובדו. חוש את הגשמיות של הגוף. חוש את הישבן, שנח על הכרית או הכיסא. חוש את נקודת המגע, כיצד הוא תומך בכובד משקלך. חוש את כוח המשיכה, שחל על הצורה הגשמית הזאת. אל תיאחז בתחושה. רק תן לתחושות להיקלט, כשהן עולות מתוך הגוף הזה שבו אתה שוכן. היפתח לתחושה של הרגליים, לעוביין, לכובד משקלן. חוש את מוצקות הגוף. את הרגליים. את האדמה. את המוצקות. את המשקל. חוש את התחושות שעולות פה ושם בכפות הידיים, בעורף, בישבן, בסוליות כף הרגל. העקצוץ. הרטט. החום. תחושות רבות שעולות פה ושם. חוש את התחושות האלה ושים לב שהן נקלטות, כביכול, על ידי משהו עדין יותר מהצורה הכבדה הזאת. משהו קל יותר. נראה, שהמודעות עצמה חווה את התחושות האלה בגוף המוצק, היא שקולטת את העקצוצים והריטוטים. חוש את הגוף הקליל יותר של המודעות בתוכי הכלי הכבד. חוש בתוכי הגוף הכבד את הגוף הקליל, שקולט את כל החוויות שחודרות מבעד לחושים. הוא קולט את הקול כשמיעה, הוא חווה את האור כראייה, הוא טועם ומכיר את החיים כפי שהם נחווים. היכנס לגוף הקליל של המודעות. ראה, כיצד כל נשימה שחודרת לגוף הכבד, נקלטת כתחושה על ידי הגוף הקליל. כל נשימה שחודרת לגוף הכבד, נושאת בחובה את הקלילות, שומרת על האיזון שמאפשר לגוף המודעות הזה להיות על כנו. חוש כיצד כל נשימה שומרת על הקשר הזה. הנח למודעות להתייצב בדריכות מרובה, בזהירות מרובה, בכל נשימה, בעת השאיפה, ובעת הנשיפה. חוש את המגע שבין הגוף הכבד והגוף הקל. חוש, כיצד כל נשימה נושאת את הגוף הקל, מאזנת מבפנים. חווה כל נשימה: חוש את מהלך החיים בתוך הגוף.

בודהיזם בישראל - כתב העת

רק מודעות ותחושה. בכל נשימה. חוש את האיזון העדין, מרגע לרגע, כתחושה. כמודעות עצמה.

נשום כל נשימה כאילו היתה האחרונה.

חוה כל שאיפת אוויר כאילו לעולם לא תבוא אחריה אחרת. כל נשימה היא הנשימה האחרונה.

כל נשימה מסתיימת ללא נשימה חדשה בעקבותיה. הנשימה האחרונה. הקשר בין הגוף הכבד לגוף הקל נגדע.

קץ החיים. הנשימה האחרונה.

השתחרר. אל תיאחז בה. הרפה מכל נשימה ותן לה להימוג באופן סופי ולעולמי עולמים. אל תיצמד לנשימה הבאה.

השתחרר. תן לעצמך למות. אל תיאחז. אל תיצמד לחיים.

השתחרר בעדינות. בצורה חלקה. השתחרר מהכול. תן לכול לרחף בחופשיות. תן לעצמך למות.

כל נשימה נעלמת. כל מחשבה נמוגה בחלל. אל תיאחז. השתחרר אחת ולתמיד. השתחרר מהפחד. השתחרר מהערגה.

תן לעצמך למות. היפתח אל המוות. אין במה להיאחז. הכול עבר. מות בעדינות אל תוך הרגע.

אל תיאחז בדבר. רק תן לעצמך למות.

השתחרר מהמחשבות. השתחרר אפילו ממושגי המוות והחיים. השתחרר לגמרי ובבת אחת. השתחרר בעדינות אל תוך המוות.

המשך כעת. גווע בעדינות אל תוך האור. רחף בחופשיות מתוך הגוף הכבד הזה, משוחרר ממחשבות. הגוף הזה כל כך כבד. כל מחשבה כל כך כבדה. עכשיו לך מעבר לזה. רחף בחופשיות. לגמרי מעבר, לגמרי חופשי.

בלב פתוח. השתחרר מכל הדברים שמושכים אותך, שמעכבים אותך. השתחרר מהשם שלך. השתחרר מהגוף שלך. השתחרר מהתודעה שלך. רחף בחופשיות. מעבר להיאחזות, מעבר להיצמדות. תן לעצמך למות עכשיו.

אל פחד. אין במה להיאחז. מרגע לרגע, הגוף הקליל הוא חופשי כעת. המשך הלאה. המשך בעדינות אל תוך האור. חופשי מהגוף הדחוס הזה. חופשי מהגלגול הזה.

השתחרר אל תוך האור. אל תוך הנוגה הטהור והפתוח של טבעך המקורי. רק מרחב. רק מרחב בחלל.

השתחרר לחלוטין. גווע בעדינות אל תוך האור.

רק אור מרחף בחלל הרחב. רחף בחופשיות בחלל האינסופי.

השתחרר מהידע שלך. השתחרר מאי-הידיעה שלך. כל מה שעולה בדעתך הוא ישן. כל מחשבה אינה אלא מחשבה ישנה. אין במה להיאחז כעת. רק התודעה הצלולה שנמוגה בשערי הלב הפתוחים. סוף סוף בן חורין.

רק המודעות הנמוגה אל תוך האור. האור שחוה את עצמו בתוך עצמו.

חלל בתוך חלל. אור בתוך אור.

הכול נעלם. הכול מעבר לנעלם. אין בפנים. אין בחוץ. רק הוויה. רק הוויה אינסופית בחלל האינסופי.

היפתח לזה. רחף חופשי מהגוף, חופשי מהתודעה. תן לעצמך לגווע אל תוך החלל הטהור. היעלם מעבר לדחיסות הגוף והמחשבה. גווע אל תוך האור הפתוח לרווחה של טוהר מהותך.

חלל רחב. ללא גבולות. רק הוויה מרחפת בחופשיות במרחב.

חלל אינסופי פתוח. חלל אינסופי נרחב.

בודהיזם בישראל - כתב העת

ומתוך החלל חסר הצורה מתקרב משהו בעדינות, ראה אותו.
הבט בכל נשימה מתקרבת כאילו באה ממרחק רב. הבט כיצד היא נכנסת לגוף.
כל נשימה היא הנשימה הראשונה. כל שאיפת אוויר היא הנשימה הראשונה בחיים. כל
נשימה חדשה לגמרי.
לידה.

ההכרה חווה שוב את הגוף. חלל בתוך חלל.
מודעות טהורה שבה לשכון בצורה הטהורה. נולדת מחדש.
המודעות ממשיכה, מרגע לרגע, כאז-כן עתה. שבה וחווה את נשימת החיים בגוף.
הקלילות שבה ומחקה בעדינות את הצורה הכבדה. היוולדות מחדש פעם נוספת כדי להגשים
את הקארמה. כדי ללמוד את שיש ללומדו, כדי לחלוק את שיש לחלוק. להיות בדברים כפי
שהם.

אין מוות. אין לידה. אין חיים. רק הוויה. בתוך הגוף. מחוץ לגוף. רק הוויה. הצורה חסרת
הצורה שבתוך הצורה.
אין חיים. אין מוות. רק עכשיו. רק זה.
כל רגע חדש.
היכנס לכל רגע בערנות מלאה. כל רגע הוא כה יקר. כל מה שיש. כל מה שיהיה תמיד.



למות

אם תמות לפני שתמות – לא תמות כאשר תמות.

עורך: משה בראל **מערכת:** אבי פאר, אילן לוטנברג, דורון מלכא, מרב ראט

מנהלת האתר: ענת הירש **מרכזת קבוצת פייסבוק:** אלה זוהר