



התמונה הגדולה: חיי עבר ועתיד,

רצף התודעה

גֶּשֶׁה קלסנג וונגמו

נס עמים 6-8.12.2012



התמונה הגדולה – חיי עבר ועתיד – רצף התודעה

גשה קלסנג וונגמו

הרעיון של רצף התודעה ולפיכך של חיי עבר ועתיד הוא חלק חיוני מהפילוסופיה הבודהיסטית. ללא הבנה של הרעיון הזה, או לפחות אמונה בו, אין היגיון בהרבה רעיונות בודהיסטים. עם זאת, חשוב להבין שאמונה כזאת אינה נטולת יסוד אלא שהיא מבוססת על היגיון תקף.

תודעה ומודעות הן שוות ערך. תודעה היא ישות לא-פיזית ולפיכך נפרדת מהמוח. אי אפשר להרסה, היא נוכחת כל הזמן, אין לה ראשית ואין לה סוף. היא חוֹנָה סובייקטיבי שתמיד יש לו תוכן; שתמיד יש לו מושא, כי הוא תמיד חוֹנָה משהו. סוגי התודעה השונים חווים מצבי עירות, שינה, חלום ואפילו מוות; הם רואים, שומעים, מריחים, טועמים וחווים מושאי מישוש. מצד אחד כוללת התודעה את ההיבטים הרציונליים, האינטלקטואליים, ומצד שני את ההיבטים הרגשיים, האינטואיטיביים; היא חושבת והיא גם מרגישה. למרות שהתודעה נפרדת מהמוח, אין בכך סתירה לממצאים המדעיים של חשיבות המוח והשפעתו של התודעה. מנקודת מבט בודהיסטית, לסוגים הגסים של התודעה ולמוח – למרות שהם ישויות נפרדות – יש קשר קרוב בכך שהם יכולים לשנות זה את זה ולהשפיע זה על זה. לכן, לגירוי או לשינוי של חלקים במוח יש השפעה על התודעה, ותמורה בתודעה משנה את התגובות הכימיות ואת הניורונים במוח.

נוסף על כך, חלק מההנחות המקדימות הבסיסיות מאחורי כל התרגולים הבודהיסטיים קשור ל*צ'יפוט* של התודעה. על-פי הלוגיקה הבודהיסטית, חיי עבר ועתיד קיימים בגלל הזרם המתמיד של המודעות. לפיכך ההמשכיות של החיים קשורה לרצף התודעה. תודעה לא מתהווה רק מתנאים פיזיים; הגורם הממשי והעיקרי שלה הוא תודעה דומה קודמת. בשום אופן תודעה לא יכולה להתהוות בלי רגע קודם של תודעה. הדבר דומה לתופעה פיזית. תופעה פיזית לא יכולה להיווצר בלי רגע קודם של תופעה פיזית אחרת.

לכן, התודעה קיימת מזמן ללא-ראשית והזרם המנטלי הזה ממשיך בלי סוף אל העתיד. בעוד שזה נכון שתודעה קשורה באופן זמני לגוף מסוים, מיסודו של דבר היא נפרדת מהגוף.

השיטה הטנטרית של הבודהיזם מסבירה שתמצית החיים היא תודעה מעודנת ביותר בצירוף פיזיות מעודנת ביותר של אנרגיה פיזית או רוח-אנרגיה. שתי אלה הן בלתי נפרדות ומתקיימות תמיד יחד. למעשה, התודעה המעודנת ביותר מתוארת כרכובה על רוח-האנרגיה המעודנת ביותר, כמו פרש רכוב על סוס. זה יוסבר להלן.

חיים מסוימים מתהווים מגורמים פיזיים ומרצף מנטלי מעודן כאחת. המאפיינים הפיזיים השונים של חיים מסוימים נובעים מקרמה, תנאים זמניים, הסביבה, וגורמים פיזיים אחרים בצירוף התודעה. קרמה, למשל, קובעת באיזה עולם יולד היצור החי, מי יהיו הוריו ואיזה גנים הוא יקבל מהוריו.

הגורם החומרי הפיזי ללידה בא מההורים. עם זאת, התודעה לא מתהווה כתוצאה מהאיחוד של הזרע של האב והביצית של האם; היא המשך של תודעה קודמת. אם נעקוב אחורה מרגע אחד של תודעה לרגע הקודם של תודעה, נראה שלתודעה של תינוק שמגיח מרחם אימו חייב להיות רגע של קיום לפני כן. אחר כך נתבונן בתודעה ברחם האם. גם הרגע הראשון של תודעה ברחם חייב לבוא מתודעה קודמת – רגע של תודעה במצב הביניים (בטיבטית: *bardo* – שיוסבר להלן).

את הרגע הראשון של התודעה של מצב הביניים הקדים רגע אחרון של תודעה בדיוק לפני המוות של חיים קודמים. הרגע האחרון של התודעה של מצב הביניים מסתיים ברגע של תודעה שמתאחד עם זרע האב וביצית האם – ההתחלה של החיים הבאים.

אילו התודעות של ההורים היו הגורמים הממשיים של תודעת הילד, כלומר אילו התודעה של הילד היתה קיימת כצירוף התודעות של ההורים, אזי תודעת הילד היתה בהכרח זהה לתודעת ההורים. לדוגמה, להורים מוכשרים מבחינה מוסיקלית היה בהכרח ילד מוכשר מבחינה מוסיקלית. כל תבונה טבעית, כשרון וכו' שיש להורים היו צריכים להיות גם לילד. יתרה מכך,

שלושה ילדים של אותם הורים היו חייבים להיות בעלי אותה יכולת מנטלית. למרות זאת אנחנו רואים כל הזמן שזה לא כך.

אילו רק תנאים פיזיים היו גורמים לתודעה – רק הצירוף של זרע וביצית בלי גורם מיוחד לא-פיזי – אזי תודעת הילד היתה צריכה להיות דומה יותר לזאת של הוריו. גם תאומים זהים היו צריכים להיות דומים בכשרונותיהם הטבעיים, העדפותיהם, תבונתם וכן הלאה. עם זאת, יש תאומים זהים רבים, שלמרות שגדלו באותה סביבה הם שונים באופיים, בדברים האהובים או השנואים עליהם וכן הלאה.

כבני אנוש יש לנו מגוון עצום של נטיות שונות. יש אנשים בעלי נטיות חיוביות מאוד, בעוד שאחרים נוטים מטבעם לשליליות. אפשר להסביר חלק מההבדלים האלה בהבדלים בחינוך ובחוויות אחרות בחיים האלה, אבל בשום פנים ואופן אי אפשר להסביר כך את כולם. לשני ילדים עם אותם הורים יכולות להיות יכולות מנטליות שונות לחלוטין, שמתגלות כבר בגיל צעיר מאוד. לדוגמה, ילד אחד יכול להיות בעל נטיות לכעס ולאכזריות וליהנות לענות בעלי חיים ולהציק לילדים אחרים, בעוד שלילד האחר יש לב טוב ואופי עדין. זה יכול היות כך אפילו אם הילדים גודלו יחד באופן דומה מאוד, ולפעמים אפילו במקרה של תאומים זהים, שיש להם בדיוק אותו הרכב גנטי.

כמובן שכמה היבטים של התודעה קשורים יותר לאיברים הפיזיים מהיבטים אחרים. זה בהחלט נכון שלגורמים פיזיים חיצוניים יש השפעה על התודעה, אבל מהות התודעה שונה לגמרי מהחומר הפיזי.

לאיברים הפיזיים יש תפקיד חשוב, במיוחד בתפיסות החושים, אך הם אינם הגורם העיקרי של תודעה. הגורם העיקרי של תודעה הוא הרגע הקודם של תודעה, בדיוק כפי שזרע הוא הגורם העיקרי של נבט.

מתוך הרהור בנימוקים שמבססים את הקיום של רצף התודעה ואת הקיום של חיי עבר ועתיד נוכל לכונן אמונה עזה ברעיונות האלה. אמונה כזאת תניע אותנו לפעול בהתאם לחוק הקרמה, ולעסוק בשמיעה של הדהרמה, הגות בה ומדיטציה עליה. באמצעות אימון תודעתנו במדיטציה, נפתח בסופו של

דבר רמה עמוקה של ריכוז, שתאפשר לנו להוכיח את האמת של לידה מחדש באמצעות הניסיון האישי שלנו.

נוסף על כך, בנוגע לרעיון של חיי עבר ועתיד, הגות בחיי עבר נחשבת רבת ערך, למשל כאשר מהרהרים בעובדה שכל בעלי התודעה היו בזמן כלשהו אימהותינו והפגינו כלפינו טוב לב רב. הגות כזאת מאפשרת למתרגלים לכוון לבסוף חמלה ואהבה לכל בעלי התודעה.

יחד עם זאת, הגות בחיי עתיד נחשבת חיונית אף יותר להתקדמות הרוחנית של המתרגל. הסיבה לכך היא שלא סביר שנשיג חירות ובודדות בעתיד המייד, וכך, כדי לא לתעות בדרך, כדי להתקרב לחירות ולבודדות, חיוני לפתח את מצב התודעה שחותר בהתמדה להשיג חיי עתיד מועדפים, שמאפשרים לנו להמשיך בתרגול הדהרמה.

כדי לפתח מצב תודעה כזה חיוני להיות מודעים למותנו-שלנו. לפיכך, לפני שיוצגו תהליך המוות, מצב הביניים והלידה מחדש, מובא הסבר איך לפתח את המודעות למוות.

מוות

על-פי "המסה הגדולה על שלבי הדרך להארה" (בטיבטית: *Lam Rim Chenmo*) של לאמה צונגקהאפה, הגות בראשי פרקים הבאים מאפשרת לנו לפתח מודעות למוות:

1. החסרונות של אי-פיתוח מודעות למוות
2. היתרונות של פיתוח מודעות למוות
3. סוג המודעות למוות שעלינו לפתח
4. כיצד לפתח מודעות למוות

החסרונות של אי-פיתוח מודעות למוות

רובנו דוחקים מתודעתנו את העובדה שהמוות הוא בלתי נמנע. כל דבר שאנחנו עושים בחיינו – כל תוכניותינו, מערכות היחסים שלנו, ומאמצינו – מתבססים על ההנחה שאנחנו נמשיך ונתקיים זמן ארוך מאוד. עם זאת, במיוחד מנקודת מבט רוחנית, לא להרהר במוות האישי שלנו זה חסרון עצום.

על-פי הבודהיזם רוב פעולותינו נשלטות בידי תפיסות מוטעות. אחת מהתפיסות המוטעות האלה היא המודעות שתופסת את מה שהוא ארעי כקבוע. אפשר לחלק את הארעיות לשתיים – ארעיות מעודנת וארעיות גסה. ארעיות מעודנת מתייחסת לשינוי הרגעי שעוברות כל התופעות המותנות; היא מתייחסת למצב ההשתנות המתמדת שאינו נגלה לחושינו. לעומת זאת, ארעיות גסה מתבססת על הארעיות המעודנת ומייחסת לשינויים הגסים בחיים שנגלים לעינינו באופן ישיר. לכן, מוות הוא דוגמה של ארעיות גסה, כי אנחנו יכולים לתפוס אותו ישירות בתודעות החושים שלנו. בכל זאת, יש לנו תחושה פנימית שתמיד נהיה כאן ואנו חיים את חיינו בהתאם. הדבר פוגע בתרגול הדהרמה שלנו, כי כל מאמצינו מופנים להשגת המטרות שקבענו לחיים האלה. כך שאנחנו מעוניינים בעיקר בהשגת אושר קצר-טווח ובהימנעות מסבל קצר-טווח. רבות מפעולותינו כרוכות בפעולות שליליות, שעוזרות לנו להזין את ההיקשרות שלנו לרווח, הנאה, שבחים ופרסום. אפילו אם יש לנו עניין ואמונה בבודהה-דהרמה קיימת סכנה של דחיית התרגול הרוחני ובמקום זאת להמשיך לבלות את חיינו בעיסוק בפעילויות חסרות משמעות.

ואם אנחנו עוסקים בהקשבה לדהרמה, בהגות בה ובמדיטציה עליה, אנחנו עושים זאת למען החיים האלה, כך שכוחה של כל חיוביות שנצבור יהיה זעום.

יחד עם זאת, חשוב להבין שאין כל רע בלחיות חיים מאושרים, בריאים וראויים. מטרתה של המדיטציה על המוות היא להניא אותנו מלהיות שקועים בפעולה למען החיים האלה בלבד.

החסרון האחרון של ההימנעות מלהרהר במוות הוא שיש סיכוי קטן יותר שנמות בשלווה, כי לא עשינו את ההכנות הדרושות. במקום זאת, אנחנו עלולים להתמלא פחד, חרטה, כעס, היקשרות וכן הלאה, וכך להפעיל זרע קרמי שעלול להוביל אותנו ללידה מחדש פחות טובה.

היתרונות של פיתוח מודעות למוות

לאחר שנכיר בוודאות המוות ובכך שהמוות עלול לבוא בכל רגע, נדע שאין זמן להתמהמה. הדבר ההגיוני היחידי שיש לעשות הוא להתחיל בהכנות למוות מיד עכשיו. כאשר המחשבה הזאת עולה באופן ספונטני, כל מה שנעשה – עבודה, לימוד, הקשבה או מדיטציה – יהיה מכוון להועיל לנו

בחיים הבאים. כל רגע יהיה חדור במניע המועיל הזה. ועם הגישה הזאת נהיה גם מוכנים לפגוש במוות.

תהיה לנו פחות היקשרות למשפחה, ידידים, עושר וכן הלאה, כי נתחיל להיות מודעים לכך שהם לא יוכלו לעזור לנו בזמן מותנו. במקום זאת הם עלולים לשמש מכשול ליכולתנו לשחרר. יתר על כן, נגיע לכך שנראה את כל המטרות הארציות כנבובות וחסרות משמעות, וכך השאיפה העזה שלנו להשיג את כל מושאי ההיקשרות הרגילים שלנו תותמר לכוונה לנצל את חיינו כדי לחפש את המטרות הרוחניות העליונות ביותר.

כמו כן, נבין בהדרגה שהאחרים הם באותו מצב. מתוך כך שהדברים נוגעים ללבנו, לא נרצה את האושר העליון ביותר לעצמנו בלבד, אלא נחתור גם להוביל את האחרים אל הדרך, ולבסוף אל ההארה השלמה.

סוג המודעות למוות שעלינו לפתח

רובנו מפחדים מהמוות, מהפרידה מגופנו, מהאהובים עלינו, מרכושנו וכן הלאה. עם זאת, פחד מהמוות ודאגה בגינו אינם מונעים מהמוות להגיע, כי מאחר שנולדנו במעגלי הקיום אין ספק שחובה עלינו למות.

במקום זאת עלינו לחוש דאגה היכן ניוולד לאחר המוות. כל שנייה מקרבת אותנו לסופם של החיים האלה. דומה הדבר לכך שאנחנו עומדים להישלח לגלות מארצנו ואין לנו מושג לאן נלך. העתיד כלל אינו ודאי, וייתכן שהוא צופן בחובו סבל רב. לפיכך, הגיוני לדאוג לחיים הבאים שלנו, כך שניצור את הגורמים ללידות מחדש עליונות יותר ולהימנע מהגורמים ללידות מחדש תחתונות.

עם הדאגה הראשונית הזאת עלינו להיות מסוגלים לעסוק בהדרגה בפעולות מועילות ולהפסיק פעולות מזיקות, להחדיר בעצמנו סוג של ביטחון עצמי שיאפשר לנו להתנסות במוות שלוו ומאושר.

איך לפתח מודעות למוות

המתווה הזה מספק לנו את הסיבות והתובנות שיכולות לחזק את המדיטציה שלנו ולעשותה יעילה יותר. הוא מחולק לשלושה ראשי פרקים עיקריים שכל אחד מהם מכיל שלושה נימוקים, ובסך הכול תשעה נימוקים.

שלושת ראשי הפרקים העיקריים הם:

1. המוות הוא וודאי
2. זמן המוות אינו ידוע
3. בשעת המוות אין מה שיעזור מלבד תרגול הרוח

המוות הוא וודאי

יש שלושה נימוקים לכך שהמוות הוא וודאי:

- 1) המוות יגיע בוודאות ואין מה שיכול למנוע אותו
- 2) אי אפשר להאריך את משך חיינו והם פוחתים והולכים כל הזמן
- 3) במשך חיינו אין הרבה זמן לתרגול הרוח

המוות יגיע בוודאות ואין מה שיכול למנוע אותו

לאחר שנולדנו במעגלי הקיום, חובה עלינו למות. אין שום אמצעים שבעזרתם נוכל למנוע את המוות; אין כוח שבעולם שיכול להרחיקו. פוליטיקאים רבי עוצמה, ראשי מדינות, שחקנים מפורסמים, חקלאים, פקידי משרדים וקבצנים – כולם שווים ביום מותם.

אי אפשר להאריך את משך חיינו והם פוחתים והולכים כל הזמן

משך חיינו תלוי בקרמה שצברנו קודם לכן, ואי אפשר להאריך את משך חיינו. לפיכך, מרגע היכנסנו לרחם אימנו אנחנו מתקדמים לעבר מותנו. כל שנייה מייצגת קיצור של זמננו בחיים האלה. כל דקה, כל שעה, כל יום שארית חיינו מתקצרת עוד ועוד. חיינו נמוגים מדי רגע ושארית חיינו ממשיכה להתקצר. לפיכך המוות הוא לא – כמו שנדמה לנו – משהו רחוק. אנחנו נעמוד בפניו בקרוב מאוד.

ניסיון לשכוח את המוות יביא לאסון, כי כאשר נעמוד בפני המוות יהיה מאוחר מדי לפעול. אפילו אם נרצה להתכונן לחיים הבאים שלנו לא נוכל לעשות הרבה, כי קרוב לוודאי שנהיה משותקים מפחד ומצוקה.

במשך חיינו אין הרבה זמן לתרגול הרוח

אם צברנו את הקרמה לחיות חיים ארוכים ומשך חיינו יהיה אולי שמונים, תשעים שנים, ייתכן שיידמה לנו שיש לנו הרבה זמן לעסוק בתרגול הדהרמה. אך זה מטעה. גם אם נחיה מאה שנים, רוב חיינו עוברים בחוסר משמעות. אפשר לחלק את הזמן שנותר לנו ליום וללילה. את רוב הלילה

נעביר בשינה, כך שלא נתרגל אז את הדהרמה. במשך היום פעילויות מסיחות מסוגים שונים יעסיקו אותנו: אכילה, הליכה, עבודה, שיחה ומשחק, וגם ניסיונות להימנע מבעיות, להרוויח כסף, להיפגש עם ידידים וכן הלאה. כל הפעילויות האלה הן אך ורק למען ההנאה שלנו בחיים האלה, כך שימינו יחלפו ללא משמעות. כמובן שכל עוד אנחנו בחיים אנחנו זקוקים לצרכים מסוימים כמו מזון, ביגוד, ומחסה. אלה צרכים בסיסיים שמאפשרים את החיים, ואין כל רע בסיפוק צרכים אלה כל עוד אנחנו מכירים בכך שמושאים אלה מביאים רק תועלת זמנית. עם זאת, אל לנו לבקש אותם למען הנאות חושים בלבד, אלא עלינו להשתמש בהם להגן על גופנו יקר הערך כך שנוכל להמשיך לפתח את תודעתנו ולבקש מטרה עליונה יותר.

זמן המוות אינו ידוע

למרות שאנחנו נמות בוודאות, איננו יכולים לדעת מתי יגיע המוות. כל מי שנוכח בקורס הזה ימות בין היום ומאה שנים מעכשיו. אך איננו יודעים מתי המוות יכול להגיע בכל רגע.

לכן, עלינו להיות מודעים כל הזמן למציאות המוות; להשתמש בנימוקים שונים לחזק את הרעיון ולפעול נגד הנטייה הרגילה לחוש שאנחנו בני אלמוות. לא הגיוני לחשוב שלא נמות היום. אנחנו פשוט לא יודעים מה יבוא קודם – המחר או המוות.

יש שלושה נימוקים לוגיים התומכים בהבנה שזמן המוות לא ידוע:

- 1) משך החיים בעולם הזה אינו ידוע
- 2) הגורמים למוות הם רבים והגורמים לחיים הם מעטים
- 3) זמן המוות אינו ידוע כי הגוף שברירי מאוד

משך החיים בעולם הזה אינו ידוע

משך חייו של היצור החי בעולם הזה אינו וודאי, בין שהוא הוא בן אדם, חיה, ישות שמימית וכד'. למרות שייתכן וצברנו קרמה לחיות חיים ארוכים, אין ערובה שנחיה עד שהקרמה תתכלה.

באופן כללי, יש שני סוגי קרמה:

1. קרמה משליכה
2. קרמה משלימה

קרמה משליכה אחראית לסוג הלידה מחדש שאנו משיגים והיא גם קובעת את משך החיים של אותה לידה מחדש. לעומת זאת, קרמה משלימה קובעת מה יקרה בחיינו, האם נהיה עשירים או עניים, לאיזה משפחה ניוולד, וכן הלאה. (הסבר מפורט יותר של שני סוגי הקרמה יינתן להלן.) לפיכך, למרות שביסודו של דבר משך חיינו תלוי בקרמה המשליכה, אנחנו יכולים למות לפני שמשך הזמן הזה מתכלה בגלל הבשלה של קרמה משליכה. פירושו ש דבר הוא שאיננו יכולים להיות בטוחים שנחיה עד גיל מסוים. בין שאנחנו זקנים, צעירים או בגיל העמידה, אין וודאות בשעת המוות. לכן, איננו יכולים להיות בטוחים שלא נמות הלילה.

הגורמים למוות הם רבים והגורמים לחיים הם מעטים

התנאים הנחוצים להמשיך לחיות מעטים וחלשים בהרבה מהגורמים הפנימיים והחיצוניים הרבים שיכולים להכחיד את החיים. יש מקורות פגיעה חיים ודוממים שיכולים לשים קץ לחיינו. יצורים חיים, כמו בני אדם אחרים, יכולים לגרום לנו נזק. ייתכן ויש אנשים שמכירים אותנו ורוצים לפגוע בנו. אנשים שאיננו מכירים עלולים לפגוע בנו בגלל מי שאנו, הארץ אליה אנו משתייכים וכן הלאה. לפעמים אפילו מי שמנסים לעזור לנו יכולים לעשות דברים שהופכים להיות גורם למותנו. למשל, ייתכן שתהיה לנו תגובה קשה לטיפול רפואי או לניתוח. גם בין גורמי הנזק החיים יש כל מיני סוגים של סכנות שלא מידי אדם – אנחנו יכולים אפילו למות מעקיצת יתוש, דבורה או מוירוס זעיר.

רבים מהמושאים ומהחומרים הדוממים שאנחנו מסתמכים עליהם כדי שישמרו עלינו בחיים יכולים להפוך לגורם למותנו. אנחנו יכולים למות ממאכלים שאנחנו אוכלים או ממשקאות שאנו שותים. הבית בו אנחנו מחפשים מחסה יכול להתמוטט או להישרף כליל. ייתכן וניהרג בתאונת דרכים. לפיכך אנחנו מוקפים בגורמים ובתנאים רבים שיכולים לשים קץ לחיינו, בעוד שבדרך כלל אין מה שאפשר לעשות כדי להאריך את משך החיים שנקבע ע"י הקרמה המשליכה שהביאה אותנו לחיים האלה. חיינו הם כבועה עדינה שמפוזת על המים. ייתכן ונדמה שהיא יציבה, אבל הדבר העדין ביותר יכול לגרום לה להתנפץ.

זמן המוות אינו ידוע כי הגוף שברירי מאוד

הגוף האנושי שברירי ועדין מאוד. קל מאוד להרסו. משהו חסר חשיבות כמו דקירה של קוץ קטן יכול להיות גורם מספיק למותנו. מרגע אחד למשנהו אנו עלולים ליפול ולמות. ואפילו האדמה, השמש, ההרים והאוקיינוס, שנדמים יציבים וקבועים מאוד, מתכלים מדי רגע. הם לא יהיו שם לעד, יום אחד הם יפסיקו להתקיים.

בשעת המוות אין מה שיעזור מלבד תרגול הרוח

לאחר שהבנו שהמוות וודאי ושנחנו יכולים למות בכל רגע, עלינו להיות מודעים לכך שבשעת המוות כל הדברים הנפלאים של החיים האלה – משפחתנו, ידידינו, עושרנו ושמנו הטוב – לא יועילו לנו. הם לא יכולים למנוע את מותנו, ועלינו להשאירם מאחור.

הבה נתבונן בפירוט רב יותר בכל אחד מהדברים האלה שלא יכולים לעזור

1. ידידים לא יעזרו

2. משאבים לא יעזרו

3. גופנו לא יעזור

ידידים לא יעזרו

כאשר תגיע שעת מותנו, ייתכן שקרובינו וידידינו יקיפו אותנו, אבל החוויה של המוות תורגש רק על ידינו. אין אחד מהם שיכול לחלוק זאת אתנו. אין אחד מהם שיכול ללוות אותנו, וכמו שנולדנו לבד כך גם נמות לבד.

כמו כן, גם אם כל אדם בעולם הזה היה ידידנו, אף אחד מהם לא יכול היה למנוע את מותנו. לא חשוב עד כמה משפחתנו עשירה ורבת עוצמה – אין מה שהם יכולים לעשות כדי להאריך את חיינו. ואם יש לנו היקשרות עזה אליהם, במקום שהם יסייעו לנו וינחמו אותנו, הם עלולים לגרום לנו לחוש אומללים יותר מאחר ואנו חווים את הכאב של הפרידה מהם.

משאבים לא יעזרו

ייתכן והקדשנו את כל חיינו למאבק לצבור כסף תוך הקרבה של דברים רבים. אבל, לא חשוב כמה עושר יש לנו, בזמן המוות לא נוכל לקחת אתנו אפילו שקל אחד.

כאשר חייהם באים אל קיצם, אין הבדל בין ביליונר וקבצן. איש מהם לא יכול לקחת איתו דבר.

גופנו לא יעזור

בשעת המוות אנחנו חייבים להשאיר מאחור גם את הגוף שהיה לנו כל חיינו. אנחנו דאגנו לו, הזנו אותו, התעמלנו איתו, ונתנו לו מזון בריא. הלבשנו אותו היטב, קישטנו אותו, וניסינו לחזק אותו. אבל למרות כל מאמצינו אלה, בסופו של דבר הוא לא יעזור לנו, כי עלינו להשאירו מאחור ולקחת גוף חדש.

לפיכך, המסקנה שעלינו להגיע אליה באמצעות מדיטציה על ראשי פרקים אלה היא שבשעת המוות אין מה שיעזרו לנו מלבד הדהרמה. על-פי הבודהיזם, כל מה שיש לנו עתה הוא תוצר של קרמה קודמת: האוכל שלנו, בגדינו, גופנו, חברינו, קרובינו וחוויותינו הם כולם תוצאה של פעולות רצוניות מועילות קודמות של גוף, דיבור ותודעה שצברנו. נולדנו כבני אנוש בריאים יחסית, בנסיבות נוחות ומהנות, כך שברור שצברנו הרבה קרמה חיובית בחיינו הקודמים. בזמן המוות יש להשאיר את כל הדברים האלה מאחור. הדבר היחידי שאנו לוקחים איתנו לחיים הבאים הוא התודעה המנטלית שלנו שמחזיקה ברישומים הקרמיים שהושארו שם כתוצאה מפעולות קודמות שלנו. רישומים אלה קובעים מה יקרה לנו בחיים הבאים. אם יצרנו הרבה קרמה חיובית, תגיע תקופת חיים טובה נוספת – אולי אפילו ובמקום זאת ביצענו הרבה פעולות מזיקות, בהכרח נתנסה בעתיד באומללות. לכן, עתידנו נתון בידינו.

מדיטציה על מוות מביאה להרגשה עזה ש"היום אני עלול באמת למות". הדבר מעורר בנו תחושת דחיפות רבת עוצמה לעסוק בתרגול כל יום. מאחר ונחוש בכנות שאנו חייבים להתכונן לחיי העתיד שלנו נרצה לחיות חיים ראויים, משוחררים מפגיעה בזולת, וכך נגשים מטרות רבות לחיינו הבאים.

הבא – הסבר תהליך המוות.

תהליך המוות

כדי להבין את תהליך המוות חשוב להכיר את ההצגה הבודהיסטית של המרכיבים הפיזיים של בני האדם של העולם הזה. הצגה זאת מופיעה בכתבים הבודהיסטיים של יוגת הטנטרה העליונה ביותר. נאמר שהגוף האנושי (של העולם הזה) כולל שישה מרכיבים.

ששת המרכיבים

ששת המרכיבים הם:

(1) אדמה

(2) מים

(3) אש

(4) רוח

(5) ערוצים

(6) טיפות

אדמה

מרכיב האדמה מתייחס ליסודות הקשים של הגוף, כמו עצמות, עור, ציפורניים ושיער.

מים

מרכיב המים כולל את הנוזלים בגוף, כמו שתן, מרה ודם.

אש

מרכיב האש הוא החום שמקיים את הגוף.

רוח

מרכיב הרוח מתייחס לזרמים של רוחות-אנרגיה שמבצעים תפקודים פיזיים כמו בליעה ושעליהם רכובה התודעה. בנוגע לרוחות-האנרגיה, על-פי הכתבים הטנטריים כל המודעויות רכובות על רוחות-אנרגיה, שזורמות בערוצי האנרגיה שבגופנו.

ערוצים

הערוצים הם הוורידים, העורקים, התעלות, המסלולים העצביים, ערוצי האנרגיה וכן הלאה.

לגבי ערוצי האנרגיה: כבני אנוש יש בגופנו כ-72,000 ערוצי אנרגיה שונים שפרושים בכל גופנו, בדומה לכלי הדם שלנו. בנוסף לכך, יש שלושה ערוצים עיקריים, הערוץ הימני, הערוץ השמאלי והערוץ המרכזי. הערוץ המרכזי מתחיל בנקודה שבין הגבות ועולה בצורת קשת כלפי הקודקוד. משם הוא יורד בקו ישר מטה לקצה עמוד השדרה ואז מתחת לגו עד לקצה אבר המין. משני צידי הערוץ המרכזי מצויים הערוץ הימני והערוץ השמאלי. במקומות שונים הערוצים הימני והשמאלי כרוכים סביב הערוץ המרכזי, יוצרים קשרים ומצמצמים את זרימת רוחות האנרגיה. פירושו של דבר הוא שבמהלך קיום רגיל רוחות האנרגיה לא נעות מעלה או מטה בתוך הערוץ המרכזי (מלבד במוות).

נאמר שיש שבעה מקומות של קשרים שנקראים צ'קרות (גלגלי-ערוצים). הם ממוקמים במצח, בכתר (של הראש), בגרון, בלב (או, ביתר דיוק, במרכז החזה), בטבור, בבסיס עמוד השדרה ובקצה איבר המין.

טיפות

הטיפות הן נוזלים חיוניים שזורמים בערוצי האנרגיה ושנאמר שהן משני סוגים: לבנות ואדומות.

לשמונת המרכיבים יש רמות עידון שונות שמומחשות על ידי ההצגה של שלוש רמות התודעה ושלוש הרמות של הגוף הפיזי.

שלוש רמות התודעה

שלוש רמות התודעה הן:

- (1) תודעה גסה
- (2) תודעה מעודנת
- (3) תודעה מעודנת ביותר

חמש תודעות החושים הן התודעות הגסות ביותר. הן נוכחות תמיד כאשר אנחנו ערים, ותופסות ישירות את חמשת מושאי החושים, כמו צורות, צבעים, צלילים וכן הלאה. כמו כן, הן מתמוססות וכך לא יכולות להתהוות כאשר אנחנו לא ערים או בהכרה, כלומר, למשל, כאשר אנחנו ישנים, מעולפים וכן הלאה. התודעות הגסות שלנו נסמכות מאוד על הגוף הפיזי שלנו, במיוחד כוחות החושים והמוח. לכל שינוי, או אפילו נזק, לכוחות החושים או למוח

כלומר כשסובלים משבץ או מפגיעות מוחיות) יש השפעה בלתי נמנעת על התודעה הגסה.

תודעות מעודנות מתייחסות לתודעות *מנטליות* שנוכחות כאשר אנחנו ערים ולתודעות *המנטליות* שנהיות פעילות כאשר אננו ישנים, כאשר אננו מתעלפים, במהלך השלבים הראשונים של המוות, ואצל מתרגלים מתקדמים בשלב ההשלמה של יוגת הטנטרה העליונה ביותר. התודעות המנטליות שמתהוות כאשר אנחנו ערים גסות יותר מאלה שמתהוות כאשר אננו ישנים וכו', אך בכל זאת הן מעודנות יותר מתודעות החושים. נוסף על כך, התודעות המנטליות שמתהוות כאשר אנחנו ערים תלויות יותר במוח מאלה שמתהוות כאשר אננו ישנים וכו'.

הסוג השלישי של התודעות המעודנות ביותר מתייחס *לתודעת האור הצלול*. זאת היא המודעות שבמקרה של יצורים חיים רגילים נהיית פעילה רק בזמן המוות ושיכולה להתקיים בלי להיות תלויה בגוף הפיזי. מתרגלים מתקדמים בשלב ההשלמה של יוגת הטנטרה העליונה ביותר יכולים להביא להתגלות תודעת האור הצלול גם באמצעות מדיטציה.

שלוש הרמות של הגוף הפיזי

שלוש הרמות של הגוף הפיזי הן:

(1) הגוף הגס

(2) הגוף המעודן

(3) הגוף המעודן ביותר

הגוף הגס מתייחס לגוף הפיזי הרגיל שאנו יכולים לתפוס בעזרת תודעות החושים שלנו ושהוא מורכב מארבעה יסודות (אדמה, מים, אש ורוח). הגוף המעודן כולל את ערוצי האנרגיה, רוחות האנרגיה והטיפות. הגוף המעודן ביותר הוא רוח האנרגיה המעודנת ביותר שתודעת האור הצלול רכובה עליה.

כאשר בן האדם חי, תודעת האור הצלול המעודנת ביותר והאנרגיה המעודנת ביותר שוכנות בנרתיק סגור בגודל של זרע חרדל גדול או אפונה קטנה שנמצא בצ'קרת הלב. לנרתיק הסגור הזה יש חלק עליון לבן וחלק תחתון אדום. החלק העליון מכיל טיפה לבנה, והחלק התחתון טיפה אדומה. לכן,

ביסודו של דבר תודעת האור הצלול ורוח האנרגיה שלה סגורות בנרתיק שמכיל טיפה לבנה וטיפה אדומה. הנרתיק הלבן והאדום הזה נקרא "הטיפה שאין-להרסה", מאחר והוא מתקיים עד המוות.

הטיפה הלבנה של הטיפה שאין-להרסה באה מהזרע של האב והטיפה האדומה מהדם (של הביצית) של האם. אחרי העיבור, כלומר אחרי שהזרע והביצית מתאחדים, הטיפה שאין-להרסה מתהווה בביצית המופרית שברחם האם, (כאשר החלק העליון בא מהזרע והחלק התחתון מהדם של הביצית). כעת הטיפה שאין-להרסה משמשת כבסיס מתאים לתוכו יכולים להיכנס תודעת האור הצלול ביותר ורוח-האנרגיה המעודנת ביותר של בן אנוש לעתיד. כאשר תודעת אור צלול כזאת ורוח-האנרגיה שלה נכנסות לטיפה שאין-להרסה, מתחיל להתפתח הגוף של בן אנוש. בסופו של דבר, מהטיפה הלבנה של הטיפה שאין-להרסה חלק אחד עולה מעלה אל צ'קרת הכתר ונשאר שם. באופן ישיר ועקיף הוא מגביר את הטיפות הלבנות בחלקים אחרים בגוף. באותו אופן, מהטיפה האדומה של הטיפה שאין-להרסה חלק אחד נע מטה אל צ'קרת הטבור ושוכן שם. באופן ישיר ועקיף הוא מגביר את הטיפות האדומות בחלקים אחרים בגוף.

נחזור לתהליך המוות: המוות מתרחש בשמונה שלבים שכרוכים בהתמוססות של עשרים וחמישה גורמים. התמוססות כאן מתייחסת לגורמים קודמים שמתמוססים לגורמים מאוחרים יותר. פירושו של דבר הוא שהגורמים הקודמים שמשמשים כבסיס של התודעה נסוגים (ולפיכך נחלשים), והיכולת של המאוחרים יותר לשמש כבסיס כזה נהיית גלויה יותר. עם זאת, אין פירושו שהגורמים הקודמים הופכים להיות הגורמים המאוחרים יותר.

עשרים וחמישה הגורמים מוצגים לפני ההסבר על שמונת השלבים של ההתמוססות.

עשרים וחמישה הגורמים

עשרים וחמישה הגורמים כולם קיימים בגוף הפיזי של בן אנוש (של העולם הזה). הם:

1. חמשת המצרפים
2. ארבעת היסודות
3. ששת כוחות החושים

4. חמשת המושאים
5. חמש החוכמות הבסיסיות

חמשת המצרפים:

כל בן אדם מורכב מחמישה מצרפים. חמשת המצרפים הם:

1. פיזיות: הגוף הפיזי של בעלי תודעה. הוא כולל עצמות, דם, בשר, וכן הלאה.
2. תחושה: גורם מנטלי שחוזה תחושות נעימות, בלתי נעימות או ניטרליות.
3. הבחנה: גורם מנטלי שתפקודו העיקרי הוא להבדיל ולהבין מושא בלי לבלבל אותו עם אחרים.
4. גורמים מורכבים: מצרף זה כולל את כל יתר הגורמים המנטליים כמו שימת לב, כוונה, כעס, חמלה וכו'. גם זרעים ורישומים של מודעויות הם גורמים מורכבים.
5. תודעה (תודעות עיקריות): מצרף זה כולל את חמש תודעות החושים ואת התודעה המנטלית שאינן גורמים מנטליים אלא תודעות עיקריות. התפקוד העיקרי של תודעות עיקריות הוא לתפוס את מושאיהן.

ארבעת המרכיבים

ארבעת המרכיבים (כפי שהוסבר בחלק על שמונת המרכיבים) הם:

1. אדמה
2. מים
3. אש
4. רוח

ששת כוחות החושים

חמשת כוחות החושים הראשונים הם: (1) כוח חוש העין, (2) כוח חוש האוזן, (3) כוח חוש האף, (4) כוח חוש הלשון, (5) כוח חוש הגוף. חמישה אלה מתוארים כתופעות פיזיות פנימיות מעודנות, שבאופן תלוי בהן תודעות החושים מסוגלות לתפוס את מושאיהן. במקרה של תודעת עין תופסת מכונית, למשל, תופעה פיזית פנימית מעודנת שקשורה בעיקר עם איבר העין, נקראת "כוח חוש העין" והיא האחראית ליכולת של תודעת העין

לתפוס את המכוננית. לפיכך, אם איבר העין של יצור חי, העצב האופטי, או החלק של המוח שמאפשר תפיסה חזותית (כלומר הקורטקס החזותי) אינם מתפקדים כראוי תודעת העין שלו לא יכולה להתגלות. באותו אופן, תודעת אוזן תלויה בכוח חוש האוזן, תודעת האף בכוח חוש האף, וכן הלאה. כוח החוש השישי מתייחס לתודעת המנטלית עצמה.

חמשת המושאים

חמשת המושאים הם חמשת המושאים של חמש תודעות החושים שקיימות בגוף האנושי:

1. פיזיות חזותית, כלומר צורות וצבעים
2. צלילים
3. ריחות
4. טעמים
5. מושאי מישוש

חמש החוכמות הבסיסיות

חמש החוכמות הבסיסיות הן:

1. *חוכמה בסיסית דמוית-ראי*: זוהי תודעה רגילה שמושאים רבים מופיעים לה בו זמנית ובבהירות, כמו שהשתקפות מופיעה בראי.
2. *חוכמה בסיסית של שיוויון*: זוהי תודעה רגילה שמודעת לכך שהנאה, כאב, ותחושות ניטרליות הן תחושות. היא מתוארת גם כתודעה שמודעת לכך שלמילים נרדפות רבות יש משמעות אחת.
3. *חוכמה בסיסית של ניתוח*: זוהי תודעה רגילה שמודעת לשמות האישיים, המטרות וכו' של אנשים שקרובים לנו רגשית.
4. *חוכמה בסיסית של השגת פעילויות*: זוהי תודעה רגילה שמודעת לפעילויות ארציות חיצוניות, מטרות וכן הלאה.
5. *חוכמה בסיסית שמבינה נכוחה את טבע התופעות*: זוהי תודעה רגילה שהיא הזרע שייהפך לגוף אמת החוכמה (כלומר התודעה המנטלית) של בודהה.

שמונה ההתמוססויות

למתרגלים בודהיסטיים רגילים, השגת היכרות טובה עם התהליך של ההתמוססויות השונות, יחד עם הסימנים החיצוניים והפנימיים, יכולה להיות מועילה מאוד. היא עשויה להפחית את הבלבול והפחד שסביר שיתעוררו בשלבים השונים של תהליך המוות, וכך להועיל מאוד בהשגת לידה מחדש גבוהה.

הסיבה לבלבול ולפחד כאלה היא שבמוות, רוחות-האנרגיה שעליהן רכובות תודעות מסוגים שונים מתמוססות אל רוחות-האנרגיה שבערוצים הימני והשמאלי. רוחות-אנרגיה אלה מתמוססות אז אל רוח-האנרגיה המעודנת ביותר שבטיפה שאין-להרסה בערוץ המרכזי, וכתוצאה מכך הקשרים מתרופפים. הם מתרופפים במובן שהערוצים החיצוניים מתרוקנים ומצטמקים, וכך אחיזתם בערוץ המרכזי מתרופפת והדבר מאפשר תנועה של רוחות-אנרגיה לתוכו. זה מביא להתהוות תודעות מעודנות, שיצורים רגילים חוששים מפניהן כי הם חשים שהם מוכחדים.

למתרגלים טנטריים מתקדמים, השגת היכרות טובה עם תהליך ההתמוססות היא חיונית, כי הם מתרגלים כדי להתמיר את תודעת האור הצלול לדהרמהקאיה (גוף האמת) של בודהה באמצעות עיסוק במדיטציות של שליבי הכינון וההשלמה של יוגת הטנטרה העליונה ביותר.

באשר להתמוססויות עצמן, עשרים ושניים מבין עשרים וחמישה הגורמים שמתמוססים בארבעת השלבים הראשונים (חמישה בהתמוססות הראשונה, חמישה בשנייה, חמישה בשלישית, ושבעה במהלך ההתמוססות הרביעית). השאר – מצרפי התודעה, כוח החוש המנטלי והחוכמה הבסיסי שמבינה נכוחה את טבע התופעות – מתמוססים במהלך ארבעת השלבים האחרונים.

ההתמוססות הראשונה

חמשת הגורמים של ההתמוססות הראשונה מתמוססים בו-זמנית. ההתמוססות של כל גורם קשורה עם גורם חיצוני יחיד, בעוד שההתמוססות של כל חמשת הגורמים קשורה עם גורם פנימי אחד.

חמשת הגורמים והסימנים החיצוניים שלהם הם:

(1) *מצרף הפיזיות*: כסימן החיצוני של התמוססות מצרף הפיזיות, הגפיים נעשות קטנות יותר מאשר לפני כן, והגוף נחלש ונהיה חסר כוח.

- (2) *החוכמה הבסיסית דמוית-הראי*: כסימן החיצוני של התמוססות החוכמה הבסיסית דמוית-הראי, הראייה נעשית מטושטשת ומעורפלת.
- (3) *מרכיב האדמה ברצף של האדם*: כסימן החיצוני של התמוססות מרכיב האדמה ברצף של האדם, הגוף נעשה רזה מאוד, הגפיים רפויות, ויש תחושה שהגוף שוקע מתחת לאדמה.
- (4) *כוח חוש העין*: כסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש העין, אי אפשר לפקוח או לעצום את העיניים.
- (5) *הפיזיות החזותית ברצף של האדם*: כסימן החיצוני של התמוססות הפיזיות החזותית ברצף של האדם, הברק של הגוף מתעמעם והכוח מתכלה.

הסימן הפנימי של התמוססות חמישה אלה הוא התהוות של חזות כחלחלה שנקראת "דמוית-מיראז'". היא כמו הופעה של מים כאשר אור השמש מכה במדבר בקיץ.

ההתמוססות השנייה

- חמשת הגורמים של ההתמוססות השנייה מתמוססים בו-זמנית. התמוססות של כל גורם קשורה לגורם חיצוני יחיד, בעוד שההתמוססות של כל חמשת הגורמים קשורה עם גורם פנימי אחד.
- חמשת הגורמים והסימנים החיצוניים שלהם הם:
- (1) *מצרף התחושה*: כסימן החיצוני של התמוססות מצרף התחושה, תודעת הגוף לא יכולה יותר לחוש תחושות נעימות, בלתי נעימות או ניטרליות שמלוות את תודעות החושים.
- (2) *החוכמה הבסיסית של שיויון*: כסימן החיצוני של התמוססות החוכמה הבסיסית של שיויון, לא מודעים יותר לתחושות נעימות, בלתי נעימות וניטרליות של התודעה המנטלית.
- (3) *מרכיב המים ברצף של האדם*: כסימן החיצוני של התמוססות מרכיב המים ברצף של האדם, רוק, זיעה, שתן ונוזלי הרבייה מתייבשים מאוד. לכן, הפה, האף, הלשון והגרון מתייבשים.
- (4) *כוח חוש האוזן*: כסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש האוזן, אי אפשר יותר לשמוע צלילים חיצוניים ופנימיים.

(5) הצלילים ברצף של האדם: כסימן החיצוני של התמוססות הצלילים ברצף של האדם, הצליל "אר" בתוך האוזניים לא מתהווה יותר.

הסימן הפנימי של התמוססות חמישה אלה הוא התהוות של חזות שנקראת "כמו עשן", שהיא כפליטת ענני עשן כחול. היא דומה לעשן שמיתמר מארובה באמצע גוש עשן.

ההתמוססות השלישית

חמשת הגורמים של ההתמוססות השלישית מתמוססים בו-זמנית. התמוססות של כל גורם קשורה לגורם חיצוני יחיד, בעוד שההתמוססות של כל חמשת הגורמים קשורה עם גורם פנימי אחד.

חמשת הגורמים והסימנים החיצוניים שלהם הם:

(1) *מצרף ההבחנה*: כסימן החיצוני של התמוססות מצרף ההבחנה, אין יותר מודעות לעניינים של אנשים קרובים, כמו הורים.

(2) *החוכמה הבסיסית של ניתוח*: כסימן החיצוני של התמוססות החוכמה הבסיסית של ניתוח, אי אפשר יותר לזכור שמות, אפילו את שמות ההורים.

(3) *מרכיב האש ברצף של האדם*: כסימן החיצוני של התמוססות מרכיב האש ברצף של האדם, החום שבגוף מתמעט וכתוצאה מכך מאבדים את היכולת לעכל מזון ומשקאות.

(4) *כוח חוש האף*: כסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש האף, השאיפה של רוח (אוויר) דרך האף חלשה בעוד שהנשיפה חזקה וארוכה, והנשימות כאילו נערמות זו על זו.

(5) *הריחות ברצף של האדם*: כסימן החיצוני של התמוססות הריחות ברצף של האדם, אי אפשר יותר להריח ריחות נעימים ובלתי נעימים.

הסימן הפנימי של התמוססות חמישה אלה הוא התהוות של חזות שנקראת "כמו גחליליות". היא כמו גיצים בוערים בפיוח שבתחתית מחבת בו משתמשים לקליית גרעיני תבואה.

ההתמוססות הרביעית

שבעת הגורמים של ההתמוססות הרביעית מתמוססים בו-זמנית. התמוססות של כל גורם קשורה לגורם חיצוני יחיד, בעוד שההתמוססות של כל שבעת הגורמים קשורה עם גורם פנימי אחד.

שבעת הגורמים והסימנים החיצוניים שלהם הם:

- (1) מצרף הגורמים המורכבים: כסימן החיצוני של התמוססות מצרף הגורמים המורכבים, אי אפשר יותר לבצע פעולות פיזיות כמו לנוע.
- (2) החוכמה הבסיסית של השגת פעילויות: כסימן החיצוני של התמוססות החוכמה הבסיסית של השגת פעילויות, לא מודעים יותר לפעילויות ארציות חיצוניות, מטרות וכן הלאה.
- (3) מרכיב הרוח ברצף של האדם: כסימן החיצוני של התמוססות מרכיב הרוח ברצף של האדם, רוחות-האנרגיה השונות בגוף נעות ממקום משכנן שבגוף אל הלב, והנשימה מפסיקה לנוע פנימה והחוצה.
- (4) כוח חוש הלשון: כסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש הלשון, הלשון הופכת להיות עבה וקצרה, ושורש הלשון מכחיל.
- (5) הטעמים ברצף של האדם: כסימן החיצוני של התמוססות הטעמים ברצף של האדם, אי אפשר יותר לחוות את ששת הטעמים (מתוק, חמוץ, מר, צורב, חריף ומלוח).
- (6) כוח חוש הגוף: כסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש הגוף, אי אפשר יותר לחוות תחושות של חלק או מחוספס.
- (7) מושאי המישוש בגוף: הסימן החיצוני של התמוססות מושאי המישוש בגוף הוא כמו הסימן החיצוני של התמוססות כוח חוש הגוף (כלומר, אי אפשר יותר לחוות תחושות של חלק או מחוספס).

הסימן הפנימי של התמוססות שבעה אלה הוא התהוות של חזות שנקראת "כמו מנורת חמאה בוערת". היא כמו הבהוב להבת מנורת החמאה כאשר היא עומדת לכבות.

ההתמוססות החמישית

אחרי שעשרים ושניים הגורמים התמוססו, שלושת הגורמים האחרונים (מצרף התודעה, כוח החוש המנטלי והחוכמה הבסיסית שמבינה נכוחה את טבע כל התופעות) מתמוססים בהדרגה במהלך חמשת השלבים האחרונים. ארבעת השלבים האחרונים קשורים עם חמישה סוגים של מודעות.

החמישה הם:

- (1) תודעות מושגיות גסות (כלומר "שמונים התודעות המושגיות המרמזות" – לרשימה של שמונים אלה ראו *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* מאת לאטי רינפוצ'ה)
- (2) התודעה של חזות הלוּבן
- (3) התודעה של התגברות אודם
- (4) התודעה של שְחור קרוב-הישג
- (5) תודעת האור הצלול

במשך ארבעת השלבים של ההתמוססות, ארבע מתוך חמש המודעויות מתמוססות בהדרגה למודעויות שאחריהן, כלומר תודעות מושגיות גסות מתמוססות לתודעה של חזות הלוּבן, התודעה של חזות הלוּבן מתמוססת אל התודעה של האודם המתגבר, וכן הלאה. התוצאה של התמוססויות אלה היא התהוות של מודעות חמישית, תודעת האור הצלול (במהלך השלב השמיני של ההתמוססות). לפיכך, במהלך ההתמוססויות החמישית, השישית, השביעית והשמינית תודעה מתמוססת, במובן שסוגים גסים יותר של תודעה חדלים ומעודנים יותר מתגלים. במילים אחרות, כאשר התודעה הקודמת הגסה יותר מתמוססת בתודעה המעודנת יותר שאחריה, היכולת של הקודמת חדלה, וזו שאחריה נהיית גלויה יותר, עד שמתהווה התודעה המעודנת ביותר, תודעת האור הצלול. אבל, אנא שימו לב שפירושו של דבר אינו שהתודעה הקודמת הגסה יותר *הופכת* לתודעה המעודנת יותר הבאה אחריה.

בנוגע להתמוססות החמישית, בשלב הזה מושגיות גסה חדלה – מתמוססת, כביכול, אל התודעה של חזות הלוּבן. פירושו של דבר הוא ששמונים הסוגים של תודעה מושגית גסה וגם רוחות-האנרגיה שעליהן הם רכובים מתמוססים אל התודעה של חזות הלוּבן. לתודעה המעודנת יותר הזאת מופיע רק ריק מלא באור לבן. החזות הזאת מושווית למראה שמי לילה בהודו, המלאים באור ירח בסתיו, כאשר השמיים נקיים מאבק אחרי המונסון של הקיץ. הגורם לחזות הזאת הוא כניסת רוחות-האנרגיה בערוצים הימני והשמאלי ששוכנות מעל הלב, לערוץ המרכזי בקודקוד הראש. בכוח ההתרחשות הזאת, הקשר של הערוץ שבכתר הראש מתרופף, והטיפה הלבנה ששוכנת

שם, שהושגה מהזרע של האב (כפי שהוסבר לעיל) יורדת מטה דרך הערוץ המרכזי. כאשר היא מגיעה מעל הקשר של צ'קרת הלב מתהווה חזות הלובן. לפיכך, לא מדובר כאן בהופעה של אור לבן שמגיע מבחוץ. ההופעה של אור לבן נקראת "חזות לובן" כי היא חזות של אור לבן. היא נקראת גם "הריקה", כי היא ריקה משמונים התודעות המושגיות וגם מרוחות-האנרגיה עליהן הן רכובות.

ההתמוססות השישית

לאחר מכן, התודעה של חזות הלובן, יחד עם רוח-האנרגיה עליה היא רכובה, מתמוססות אל התודעה של התגברות האודם. לתודעה של התגברות האודם מופיע אור אדום או כתום – ריק אבל בהיר יותר מאשר קודם לכן – כמו שמי סתיו בהודו, ללא זיהומים ומלאי אור שמש. הגורם לחזות הזאת הוא כניסת רוחות-האנרגיה בערוצים הימני והשמאלי, ששוכנות מתחת ללב, אל הערוץ המרכזי בבסיס עמוד השדרה. בכוח ההתרחשות הזאת, הקשר של "הצ'קרה של האבן היקרה" (כלומר הצ'קרה שבאיבר המין) והקשר שבצ'קרה של הטבור מתרופפים בהדרגה. בשל כך, הטיפה האדומה שהושגה מהאם עולה מעלה דרך הערוץ המרכזי. כאשר היא מגיעה מתחת לקשר של צ'קרת הלב, מתהווה החזות האדומה או הכתומה. ההופעה של אור אדום או כתום נקראת "התגברות אודם" כי היא חזקה כמו אור שמש. היא נקראת גם "הריקה מאוד" כי היא ריקה מהתודעה של חזות הלובן וגם מרוח-האנרגיה עליה היא רכובה.

ההתמוססות השביעית

לאחר ההתמוססות השישית, התודעה של התגברות אודם, יחד עם רוח-האנרגיה שהיא רכובה עליה, מתמוססות אל התודעה של שחור קרוב-הישג. במהלך החלק הראשון של ההתמוססות השביעית לתודעה של שחור קרוב-הישג מופיעה קדרות עבה, ריקה, כמו שמי סתיו בהודו, שהם נקיים מזיהומים ומלאים בקדרות עבה של תחילת הלילה.

החזות של קדרות עבה נקראת "שחור קרוב-הישג" מפני שהיא קדרות שחורה ומפני שהיא קרובה לחזות של אור צלול, והיא נקראת "הריקה לאין שיעור" כי היא ריקה מהתודעה של התגברות אודם וגם מרוח-האנרגיה שהיא רכובה עליה.

הגורם לחזות הזאת הוא התאספות רוחות-האנרגיה העליונות והתחתונות (שקודם לכן נכנסו אל הערוץ המרכזי) בלב ובכוח ההתרחשות הזאת הקשר של הערוצים הימני והשמאלי שבצ'קרת הלב מתרופף. כתוצאה מכך, הטיפה הלבנה שהיא מעל הקשר של צ'קרת הלב יורדת, והטיפה האדומה שהיא מתחת לקשר של צ'קרת הלב עולה. שתי הטיפות נכנסות אז בהתאמה לטיפות הלבנה והאדומה שיוצרות את הטיפה שאין-להרסה במרכז צ'קרת הלב. בגלל המפגש ביניהן, מתהווה החזות של שחור קרוב-הישג. לכן, החלק הראשון של התודעה של שחור קרוב-הישג מתלווה בתחושה של מושא. אך בחלק המאוחר יותר, אין מודעות לשום מושא, כאילו מתעלפים ומאבדים את ההכרה ושוקעים בעלטה.

ההתמוססות השמינית

כאשר התודעה של שחור קרוב-הישג, יחד עם רוח-האנרגיה שהיא רכובה עליה, מתמוססות אל תודעת האור הצלול, מתהווה תודעת האור הצלול ומסולק החלק המאוחר יותר של התודעה של שחור קרוב-הישג שהוא ללא שימת לב. באותו זמן, לתודעת האור הצלול מופיע ריק צלול, שהוא כמו הצבע הטבעי של שמי שחר בסתיו, משוחרר משלושת גורמי הזיהום – אור ירח, אור שמש ועלטה. הגורם לחזות הזאת הוא *התמוססות* הטיפות הלבנה והאדומה (שקודם לכן נכנסו אל הטיפות הלבנה והאדומה שיוצרות את הטיפה שאין-להרסה במרכז צ'קרת הלב) בהתאמה אל תוך הטיפות הלבנה והאדומה האלה. כמו כן, רוחות-האנרגיה בתוך הערוץ המרכזי מתמוססות אל רוח-האנרגיה המעודנת מאוד בתוך הטיפה שאין-להרסה. באמצעות כך, מופעלות רוח-האנרגיה והתודעה המעודנות ביותר, וכתוצאה מכך מתהווה חזות כזאת של אור צלול.

החזות הזאת נקראת "האור הצלול של המוות" ו"הריקה-מכול" מפני שהיא ריקה משמונים התודעות המושגיות, ומהתודעות של חזות לובן, התגברות אודם ושחור קרוב-הישג, וגם מרוחות-האנרגיה שהן רכובות עליהן. אנא שימו לב שארבע ההופעות (חזות לובן, התגברות אודם וכו') נקראות "ארבע הריקות" (הריקה, הריקה מאוד, הריקה לאין-שיעור, והריקה-מכול) מתהוות אצל כל בעלי התודעה שבתהליך המוות. ועדיין, כאן "ריקה" אינו מתייחס ל"ריקה מקיום אינהרנטי", כי לבעלי תודעה רגילים אין את ההופעה של ריקות, ובוודאי שבתהליך המוות אין להם הבנה נכוחה של ריקות.

למעשה, לכל המודעויות שלהם, כולל תודעת האור הצלול שלהם, מופיע *קיום אינהרנטי*.

רק מתרגלים מתקדמים מאוד של יוגת הטנטרה העליונה ביותר מסוגלים להפעיל את תודעת האור הצלול – אף כשהם בחיים – ואיתה להבין נכוחה ריקות.

כמו כן, למרות שהתודעה של חזות לובן, התודעה של התגברות אודם והתודעה של שחור קרוב-הישג אינן מוסחות והן מעודנות יותר משמונים התודעות המושגיות, הן בכל זאת מושגיות. לעומת זאת, תודעת האור הצלול היא מודעות לא-מושגית. ליצור חי רגיל היא *מודעות שהמושא מופיע לה אך אינו מודא*.

נוסף על כך, התהוות תודעת האור הצלול מציינת את רגע המוות. מאחר והנשימה החיצונית (שאפשר לגלותה נעה דרך האף) חדלה במהלך ההתמוססות הרביעית, מנקודת מבט טנטרית הנקודה של מוות ממשי אינה קשורה לשאיפה ולנשיפה אלא להתהוות תודעת האור הצלול. רוב בני האדם הרגילים נשארים באור הצלול במשך שלושה ימים, ואז מתרחשים הסימנים של המרכיבים הלבן והאדום. מעט ליחה ודם יוצאים מהאף ו/או מאיבר המין – אלה הם החלק הלא-מעודן של הטיפות שהתמוססו בלב. רק בנקודה הזאת בטוח להעביר את הגופה לקבורה או לשריפה, מאחר וקודם לכן התודעה עדיין נמצאת בגוף וכל נגיעה חזקה בה עלולה להפריע לתהליכי הסיום של המוות.

עם זאת, במקרה שהמרכיבים הפיזיים נפגעו קשות ע"י מחלה, הסימנים של המרכיבים הלבן והאדום לא מתרחשים. כמו כן, ייתכן שיצור חי כזה לא יישאר באור הצלול אפילו יום אחד.

מתרגלי טנטרה מתקדמים יכולים להישאר בתודעת האור הצלול במשך מספר גדול או קטן יותר של ימים נוספים.

באופן כללי, השלבים של שמונה ההתמוססויות מתהווים בהדרגה במשך זמן מה, כאשר היצור החי עובר מן העולם לאט בגלל, למשל, זיקנה או

מחלה ממושכת, בעוד שהם מתהווים במהירות רבה בזה אחר זה כאשר מישהו מת בפתאומיות, כמו למשל בתאונת דרכים.

לאחר שהוצגו שלבי תהליך המוות, חשוב להבין שלכל המאוחר במשך תהליך המוות של החיים האלה, מופעלים הגורמים להיוולד מחדש במעגלי הקיום בחיים הבאים. זה דורש הסבר כיצד הקרמה שדוחפת אותנו לחיינו הבאים מתחילה להבשיל לכל המאוחר כאשר אנחנו בתהליך המוות.

בדרך כלל יש שני סוגים של קרמה:

1. קרמה משליכה

2. קרמה משלימה

קרמה משליכה

קרמה משליכה אחראית לסוג הלידה מחדש שלנו. היא משליכה אותנו לחיינו הבאים בכך שהיא הגורם העיקרי שקובע לידה כבן אנוש, חיה, ישות שמימית וכו'. אבל היא גם קובעת לידה למצב הביניים שמקדים את הלידה בעולם התשוקה או בעולם הפיזיות. (אנא שימו לב שמצב ביניים לא מקדים לידה בעולם נטול הפיזיות – זה יוסבר להלן).

כאשר אנחנו בחיים (האלה והקודמים) יש לנו, ואנחנו ממשיכים לצבור, סוגים שונים של קרמה משליכה (וגם קרמה משלימה) שמותירים משקעים קרמיים בתודעה המנטלית שלנו. משקעים קרמיים אלה נקראים "זרעים קרמיים", כי בדומה לזרעי פרח שיש להם את הפוטנציאל להבשיל לפרחים, לזרעים קרמיים יש את הפוטנציאל להבשיל לתוצאות הפעולות הקרמיות שנצברו קודם לכן. אחד (או לפעמים יותר) מהזרעים הקרמיים המשליכים האלה מבשיל, לכל המאוחר לקראת סוף החיים האלה, ודוחף אותנו ללידה נוספת במעגלי הקיום. תהליך זה מוסבר בהרחבה במהלך ההצגה של שתיים עשרה חוליות ההתהוות התלויה.

יש רק שני סוגים של קרמה משליכה: (1) חיובית ו-(2) שלילית.

קרמה משליכה חיובית גורמת ללידה מחדש באחד מהעולמות העליונים (עולם בני האנוש, הישויות השמימיות-למחצה, או הישויות השמימיות), בעוד שקרמה משליכה שלילית גורמת ללידה מחדש באחד מהעולמות התחתונים (עולם השאול, הפרטה, או החיות).

נוסף על כך, במקרים מסוימים קרמה משליכה אחת דוחפת יצור חי ללידה מחדש אחת. במקרים אחרים, קרמה משליכה אחת רבת עוצמה יכולה לדחוף יצור חי לרצף של לידות מחדש רבות. באותו אופן, צירוף של קרמות קטנות יותר יכול להוביל ללידה מחדש אחת.

זה אפשרי כשהיצור החי מבצע כמה פעולות דומות שוב ושוב, כאשר כל פעולה בנפרד לא יכולה לפעול כקרמה משליכה, אך ההצטברות של הפעולות האלה דוחפת את היצור החי ללידה מחדש אחת באחד מהעולמות של מעגלי הקיום.

קרמה משליכה קובעת גם את אורך חיינו. באופן תלוי בקרמה היא יכולה להיות אחראית למשך חיים של שמונים, חמישים או רק עשר שנים. כמו כן, כאשר מתכלה משך החיים שהקרמה הזאת השליכה אי אפשר לעשות דבר כדי להאריכו.

קרמה משלימה

בעוד שקרמה משליכה קובעת את הלידה באחד מששת העולמות, קרמה משלימה קובעת את איכות החיים הללו, כלומר האם חיי היצור החי יהיו נעימים או בלתי נעימים, האם הוא יהיה יפה או מכוער, עשיר או עני, מי יהיו ההורים, באיזה ארץ הוא יולד וכן הלאה. ביסודו של דבר היא אחראית לחוויות השונות הרבות של היצור החי – נעימות, בלתי נעימות וניטרליות.

האנלוגיה של שני סוגי הקרמה היא של יצירת ציור. הקרמה המשליכה מושווית לשרטוט קווי המתאר של הציור, ואילו הקרמה המשלימה מושווית להשלמת פרטי הצבעים וההדגשים.

עם זאת, קרמה משלימה *חיובית* לא מבשילה בהכרח באחת מהלידות מחדש העליונות, וקרמה משלימה *שלילית* לא מבשילה בהכרח באחד מהעולמות התחתונים.

כמו כן, חשוב להבין שכל אחת ואחת מהחוויות שלנו היא תוצאה של קרמה משלימה מסוימת. לכן, מנקודת המבט של החיים האלה בלבד, יש *אינספור* סוגים שונים של קרמה משלימה שמבשילים במשך חיינו וכך קובעים את המצבים השונים שאנו מתנסים בהם ואת החוויות שיש לנו. יחד עם זאת, יש רק קרמה משליכה אחת – או לכל היותר מספר קטן של קרמות משליכות – שקובעת באיזה מששת עולמות הקיום ניוולד בחיים האלה. והקרמה

המשליכה הזאת לא התחילה להבשיל בחיים האלה, אלא לכל המאוחר במהלך הסוף של חיינו האחרונים.

כפי שהוזכר לעיל, התהליך של הבשלה של קרמה משליכה מוסבר בדרך כלל בהקשר של הסבר שתיים עשרה החוליות של ההתהוות התלויה. עם זאת, כאן נחוצה הצגה של רק תשע משתיים עשרה החוליות כדי להמחיש את התהליך. התשע האלה הן: החוליה הראשונה של בערות, החוליה השנייה של פעולה מורכבת, החוליה השלישית של תודעה, החוליה השישית של מגע, החוליה השביעית של תחושה, החוליה השמינית של היקשרות, החוליה התשיעית של אחיזה, החוליה העשירית של קיום, והחוליה האחת-עשרה של לידה:

החוליה הראשונה של בערות

החוליה הראשונה מבין שתיים עשרה החוליות היא החוליה של בערות. בערות מתייחסת לעמדה עוכרת שורשית שתופסת באופן מוטעה את הרמה העמוקה ביותר של המציאות, כי היא תופסת את התופעות כקיימות באופן אינהרנטי, מעצם טבען/מהותן, ומצדן-הן. הבערות הזאת מביאה אז לתפיסות מוטעות אחרות כמו הבערות שתופסת עצמי קיים בכוחות עצמו, באופן ממש, הבערות שתופסת את מה שהוא ארעי כקבוע, וכן הלאה. היא גם מביאה לרגשות עוכרים כמו כעס, היקשרות, קנאה, יהירות וכו'. כשאנו מונעים על ידי סוגים שונים אלה של עמדות ורגשות עוכרים, כלומר על ידי בערות, כעס, וכן הלאה, אנחנו עוסקים בפעולות רצוניות שונות (קרמות) של גוף, דיבור ותודעה. פעולות אלה הן קרמות משליכות או משלימות.

החוליה השנייה של פעולות מורכבות

החוליה השנייה של קרמה מורכבת מתייחסת רק לקרמה *משליכה*, כי היא מתייחסת לפעולות הרצוניות שאחראיות ללידה מחדש במעגלי הקיום. כפי שהוסבר לעיל, קרמה משליכה היא חיובית או שלילית, ולפיכך קובעת לידה מחדש בעולמות עליונים או תחתונים. כמו כן, קרמה משליכה היא בהכרח אחת מהשלוש, פעולה רצונית של הגוף, הדיבור או התודעה. באופן כללי, אחרי שמשלימים פעולה רצונית של הגוף או הדיבור, שהיא תוצאה של בערות, היא מותירה מאחוריה זרע קרמי, פיזיות מעודנת, שנאגר בתודעה המנטלית (או מאחר והוא פיזיות מעודנת, קרוב לוודאי שהוא נאגר עם רוח-

האנרגיה שעליה רכובה התודעה (מנטלית). בנוגע לפעולות הרצוניות *המנטליות*, אחרי שפעולה של התודעה הושלמה היא מותירה זרע קרמי, שהוא רישום קרמי על התודעה המנטלית.

במקרה של קרמה *משליכה*, לזרעים הקרמיים האלה יש את הפוטנציאל להביא ללידה מחדש בעולמות העליונים או התחתונים. אלא אם כן זרע של קרמה משליכה חיובית נהרס ע"י כעס, או שזרע של קרמה משליכה שלילית מטוהר באמצעות ארבעת הכוחות או באמצעות פעולה שמונעת, למשל, על ידי אהבה וחמלה, הזרעים של פעולות אלה נשארים עם התודעה המנטלית עד להבשלתם.

זרע קרמי משליך, שדוחף יצור חי ללידה מחדש באחד מששת העולמות בחיים הבאים, מתחיל להבשיל לכל המאוחר לקראת סוף החיים הנוכחיים של אותו יצור חי, אך הוא אינו מבשיל בחיים *שקודמים* לחיים הנוכחיים. נוסף על כך, אין וודאות באיזה תקופת חיים יתחיל להבשיל זרע קרמי משליך שנוצר בחיים האלה. הוא יכול להתחיל להבשיל בחיים האלה, בחיים הבאים, או באחת מתקופות החיים הבאות.

החוליה השלישית של תודעה

החוליה הזאת מתייחסת לתודעה המנטלית שבה נאגרים הזרעים הקרמיים של הקרמה המשליכה של גוף, דיבור ותודעה. מאחר ואין זמן בו לא נוכחת תודעה מנטלית ברצף של יצור חי, הזרעים לא יכולים להיעלם. כאשר היצור החי ער הם מאוחסנים בתודעה המנטלית הגסה יותר, וכאשר הוא ישן, מתעלף וכו', הם מאוחסנים בתודעה מנטלית מעודנת יותר כלשהי שמתהווה והיא פעילה.

ההבשלה של זרע קרמי משליך מוסברת בצורה הטובה ביותר באמצעות דוגמה. הדוגמה כאן היא של אדם רגיל, שבחייו הקודמים היה ישות שמימית של עולם התשוקה. כישות שמימית הוא יצר (נוסף על קרמות משליכות אחרות) קרמה מנטלית משליכה שלילית שיש לה את הפוטנציאל להשליך לידה מחדש כחיה. ברגע שפעולה משליכה שלילית זאת הושלמה, היא הותירה רישום קרמי בתודעה המנטלית שלו. עם זאת, לקראת סוף חייו כישות שמימית, הבשיל זרע קרמי משליך שנוצר קודם לכן, שיש לו את הפוטנציאל לדחוף ללידה מחדש כבן אנוש. כתוצאה מכך, הישות השמימית ראשית הפכה ליצור ביניים ולאחר מכן נולדה מחדש כבן אדם. פירושו של

דבר הוא שבאותו זמן רוח-האנרגיה המעודנת ביותר ותודעת האור הצלול המעודנת ביותר שלו, יחד עם כל הזרעים הקרמיים שלו (כולל הרישום הקרמי המשליך השלילי שיש לו את הפוטנציאל לדחוף ללידה מחדש כחיה), עזבו את הגוף של הישות השמימית, יסדו גוף של יצור מצב הביניים, ולאחר מכן נכנסו לגוף, כלומר לביצית המופרית של בן אנוש.

עתה, שמונים שנה מאוחר יותר, בן האדם שוכב על ערש דווי, ומתקדם בשלבי המוות. באותו זמן הרישום הקרמי המשליך השלילי שיש לו את הפוטנציאל לדחוף ללידה מחדש כחיה (ושנוצר כאשר הרצף הקודם של האדם שבתהליך המוות היה ישות שמימית) מתחיל להבשיל. כתוצאה מהבשלה כזאת, רוח-האנרגיה המעודנת ביותר ותודעת האור הצלול המעודנת ביותר שלו, אחרי שעזבו את הגוף האנושי שלו, יסדו את הגוף של יצור מצב הביניים ולאחר מכן נכנסו לגוף (כלומר לביצית המופרית) של חיה.

משהשגנו, בהסתמך על ההסבר שלעיל, הבנה גסה של האופן בו זרע קרמי נותר בתודעה המנטלית (כלומר החוליה השלישית) עד הוא מבשיל ונותן את תוצאתו, כמו למשל חיה, השאלה שעולה היא: כיצד הבשיל הרישום הקרמי המשליך?

התשובה לכך היא בהסבר שש החוליות הבאות – החוליות של מגע, תחושה, היקשרות, אחיזה, קיום ולידה.

החוליה השישית של מגע

באופן כללי, מגע מתייחס לגורם מנטלי שמזהה את מושאו כנעים, בלתי נעים או ניטרלי, לדוגמה, כאשר מתכנסים מושא, כוח חוש ותודעת חוש. עם זאת, בהקשר של הסבר ההבשלה של זרע קרמי משליך על בסיס הדוגמה הנ"ל של בן אדם המתקרב למוות, מגע מתייחס לגורם מנטלי שמזהה את שלבי המוות אותם עובר היצור החי הגוסס כנעימים, בלתי נעימים או ניטרלים. יתר על כן, כבן אנוש רגיל (ולפיכך בשל בערותו שנאחזת בעצמי קיים אינהרנטית) הוא בהכרח חווה בנקודה כלשהי – כאשר מתמוססים המרכיבים הפיזיים שלו והתודעות הגסות יותר שלו – את פחד ההכחדה. לכן, הגורם המנטלי מגע בהכרח יזהה את ההתמוססיות האלה כבלתי נעימות. כמו כן, מגע מביא לחוליה הבאה של תחושה.

החוליה השביעית של תחושה

באופן כללי החוליה הזאת מתייחסת לגורם המנטלי של תחושה שחווה תחושה נעימה, בלתי נעימה או ניטרלית, כאשר מגע זיהה את המושא כנעים, בלתי נעים או ניטרלי. בהקשר של הדוגמה של האדם בתהליך המוות, הוא מתייחס לגורם המנטלי שלו של תחושה, שחווה תחושות בלתי נעימות כתוצאה מהגורם המנטלי הקודם של מגע שזיהה את ההתמוססות של המרכיבים הפיזיים והתודעות הגסות יותר כבלתי נעימה. התחושה של אי-הנאה מביאה אז לחוליה השמינית של היקשרות ולאחר מכן לחוליה התשיעית של אחיזה.

החוליה השמינית של היקשרות והחוליה התשיעית של אחיזה

שתי חוליות אלה, היקשרות ואחיזה, הן שתיהן סוג של תשוקה עוכרת. ההבדל ביניהן הוא שהיקשרות היא שלב של תשוקה שהוא חלש יותר, בעוד שאחיזה חזקה יותר.

באופן כללי, יש ארבעה סוגים שונים של תשוקה עוכרת: (1) תשוקה לאחד ממושאי החושים, (2) תשוקה להשקפה של העצמי, (3) תשוקה לשיטות מוסר והתנהגות מזיקות, ו-(4) תשוקה לאחד מהסוגים הנותרים של השקפות מזיקות. אבל יש עוד סוגים של תשוקה עוכרת.

בהקשר של הדוגמה הנ"ל של האדם בתהליך המוות, סוג התשוקה שהוא מפתח (שלהתהוותה הביאו הפחד מהכחדה וגם החוליות המתאימות של מגע ותחושה) היא היקשרות לעצמי. אחר כך, כאשר הרישום הקרמי המשליך שדוחף לידה מחדש כחיה, ושאוחסן בתודעה המנטלית, מוזן בידי החוליה השמינית של היקשרות והחוליה התשיעית של אחיזה, כך שעתה יש לו את היכולת המלאה ליצור את הלידה מחדש הבאה, הוא נקרא "קיום" – החוליה העשירית.

החוליה העשירית של קיום

כפי שהוסבר לעיל, החוליה הזאת מתייחסת לזרע הקרמי המשליך שהתחיל להבשיל בשל החוליות הקודמות של היקשרות ואחיזה, כך שעתה יש לו את היכולת המלאה ליצור לידה מחדש כחיה.

אנלוגיה לחוליה העשירית היא זרע של שעורה שהתחיל לנבוט עם הזנתו במים ובדשן. לפני נביטה כזאת, זרע השעורה היה רדום מבלי שהיתה לו

היכולת המלאה ליצור נבט של שעורה. עם זאת, באופן תלוי במים ובדשן הוא פיתח את היכולת המלאה.

החוליה העשירית של קיום, כלומר הרישום הקרמי שהתחיל להבשיל באופן תלוי בחוליות של היקשרות ואחיזה, מושווה לזרע השעורה שהתחיל לנבוט באופן תלוי במים ובדשן. החוליה השמינית של היקשרות והתשיעית של אחיזה מושוות למים ולדשן.

לכן, בעלי תודעה יכולים להיוולד מחדש רק במעגלי הקיום כאשר יש להם היקשרות ואחיזה. ארהאט, למשל, שסילק את כל הרגשות העוכרים, לא יכול עוד להיוולד מחדש במעגלי הקיום, מאחר ולמרות שיש לו עדיין זרעים קרמיים משליכים חיוביים, אין לו את ההיקשרות והאחיזה הדרושות להפעיל זרעים אלה.

החוליה האחת עשרה של לידה

החוליה העשירית של קיום מביאה אז לחוליה האחת עשרה של לידה, כי אחרי ההבשלה של הרישום הקרמי הוא דוחף את רוח-האנרגיה המעודנת ותודעת האור הצלול המעודנת (אחרי שהן עזבו את הגוף האנושי) ראשית לייסד את הגוף של יצור מצב הביניים, ולאחר מכן להיכנס לגוף (כלומר לביצית המופרית) של חיה.

כאשר השגנו הבנה של תהליך ההבשלה של קרמה משליכה, השאלה הבאה שעולה היא: מה קובע איזה סוג של זרעים קרמיים משליכים מבשילים, שתוצאתם לידה מחדש בעולמות תחתונים או עליונים?

התשובה לכך ניתנת במידת מה כאשר דנים בחשיבות של מוות עם מצב תודעה חיובי. למרות שבלתי אפשרי לבעלי תודעה רגילים לקבוע באופן מדויק מהם הגורמים והתנאים שמפעילים זרע קרמי משליך מסוים, סביר מאוד שזרע קרמי משליך חיובי מופעל כאשר מכוננים מצב תודעה חיובי במהלך ההתמוססויות השונות, בעוד שיש סכנה גדולה שזרע קרמי משליך שלילי מופעל כאשר מכוננים מצב תודעה שלילי במהלך ההתמוססויות האלה.

באופן כללי, בעלי תודעה מתים עם תודעות חיוביות, שליליות או ניטרליות. במקרה הראשון, האדם בתהליך המוות יכול לחשוב על מושא חיובי כמו

שלוש האבנים היקרות (בודהה, דהרמה, סנגהה), או מורה הרוח שלו – וכך לכונן תודעה של אמונה. או שהוא יכול לפתח את מידת ההשתוות שאין לה שיעור, משוחררת ממשוא פנים כלפי בעל תודעה כלשהו, או לעסוק במדיטציה על ריקות, או לפתח חמלה. ניתן לעשות זאת או ע"י כך שהאדם עצמו יזכור לעשות כך או באמצעות מישהו אחר שמעודד אותו לכך. אם מפתחים מצבי תודעה כאלה בזמן המוות, מתים עם תודעה חיובית, באמצעותה, כפי שהוזכר לעיל, סביר שיופעל זרע קרמי משליך חיובי.

עם זאת, לפעמים קורה שאחרים, למרות שאינם מתכוונים לעורר כעס, מרגיזים את האדם שבתהליך המוות עם העצבנות שלהם, ומעלים בו כעס. לפעמים, גם ידידים וקרובים שמתאספים סביב מיטתו, מתאבלים ובוכים באופן כזה שמעורר היקשרות.

בין שזה כעס או היקשרות, אם מתים עם מצב תודעה שלילי שבו מורגלים היטב, זה מסוכן מאוד. יש מתים במצב תודעה ניטרלי, שאינו חיובי ואינו שלילי. שלושת מצבי תודעה אלה – חיובי, שלילי וניטרלי – יכולים להישאר עד לנקודה בה תודעת האור הצלול המעודנת ביותר נהיית פעילה.

לאנשים רגילים, תודעת האור הצלול של המוות היא ניטרלית. אך מתרגל מיומן של יוגת הטנטרה העליונה ביותר יכול להפוך את התודעה המעודנת ביותר לתודעת דרך חיובית, וכך להפוך את המוות לעמוק מאוד ורב משמעות.

בכל מקרה, הגישה שלפני המוות חשובה מאוד, כי אם מפריעים בזמן הזה אפילו למתרגל מתקדם למדי, עלולים לעלות בו רגשות עוכרים כמו היקשרות וכעס.

זה משלים את ההצגה של מוות ואיך זרע קרמי משליך מבשיל כדי לדחוף לידה מחדש נוספת במעגלי הקיום.

הבא – הצגה של תודעת האור הצלול שעוזבת את הטיפה שאין-להרסה של החיים האלה ונעה לחיים הבאים, כשתחילה היא מייסדת את יצור מצב הביניים.

מצב הביניים

בסיום פרק הזמן, יהיה אורכו ככל שיהיה, בו תודעת האור הצלול של המוות שווה ללא נייע, מתרחשת בה תנועה קלה שהיא רטט בלבד. זה מביא לעליית תודעת האור הצלול. הטיפה שאין-להרסה בלב נפתחת ורוח-האנרגיה והתודעה המעודנות ביותר עוזבות ועוברות החוצה. בזאת נקטע הקשר עם הגוף. בו-זמנית, הטיפה הלבנה בלב יורדת ויוצאת מאיבר המין של הזכר או הנקבה, בעוד שהטיפה האדומה עולה ויוצאת מהאף.

רוח-האנרגיה המעודנת ביותר שעליה רכובה תודעת האור הצלול של המוות משמשת כגורם הממשי של הגוף של יצור מצב הביניים, כי היא מתהווה כגוף הזה. רוח-האנרגיה משמשת גם כתנאי המסייע של התודעה של יצור שלב הביניים.

לעומת זאת, תודעת האור הצלול של המוות המעודנת ביותר משמשת כגורם הממשי של התודעה של יצור מצב הביניים מאחר והיא הרצף המנטלי הקודם של יצור זה. בה בעת, היא גם משמשת כתנאי המסייע של הגוף של יצור מצב הביניים.

במקרה של הדוגמה הנ"ל של האדם שנולד מחדש כחיה, ליצור מצב הביניים (בין חיי האנוש וחיי החיה) יש גוף של רוח-אנרגיה עם הצורה של החיה שיהיה בחיים הבאים.

ברגע שתודעת האור הצלול עזבה את הגוף האנושי, שלוש התודעות של חזות לובן, התגברות אודם ושחור קרוב-הישג מופיעות בסדר הפוך. ההתהוות של השחור קרוב-ההישג של התהליך הנגדי, הפסקת תודעת האור הצלול וההשגה של מצב הביניים הן בו-זמניות. בטקסטים רבים, כמו "מסות על הרמות" של אסנדה, נאמר שהפסקת מצב המוות והשגת מצב הביניים הן בו-זמניות, כמו התנועה מעלה ומטה של הקצה הגבוה והקצה הנמוך של כפות המאזניים.

כפי שהוסבר לעיל, כאשר משיגים את מצב הביניים התודעה היא תודעת שחור קרוב-הישג של התהליך הנגדי. ממנה מתפתחת התודעה של התגברות אודם של התהליך הנגדי; ממנה התודעה של חזות לובן, ומהתודעה של חזות לובן מתפתחות שמונים התודעות המושגיות המרמזות. בזמנים האלה הסימנים הפנימיים – משחור קרוב-הישג עד למיראג' – מתרחשים בזה אחר זה אבל בסדר הפוך מזה של תהליך המוות.

הסדר עכשיו הוא:

- (1) אור צלול
- (2) שחור קרוב-הישג
- (3) התגברות אודם
- (4) חזות לובן
- (5) מנורת חמאה בוערת
- (6) גחליליות
- (7) עשן
- (8) מיראג'

יצור מצב הביניים מתרוצץ ומחפש מקום להיוולד בו ומחפש ריחות להזנתו. מכיוון שיש לו גוף מנטלי מעודן מאוד שמושג מרוח-אנרגיה בלבד, ומכיוון שהוא נטש את הגוף הגס של המרכיבים עם בשר כבד וגס, דם, עצמות וכן הלאה, הוא נקרא "סמבוגהקאיה (גוף ההנאה) בסיסית", מאחר והוא הבסיס של טיהור שיותמר לסמבוגהקאיה. הוא נקרא גם "אוכל-ריחות" כי הוא ניזון מריחות.

מאפיינים

ליצור מצב הביניים יש חמישה מאפיינים:

1. יש לו את כל חמשת כוחות החושים
2. מכיוון שהוא נולד ספונטנית, כל חלקי הגוף הושלמו בו-זמנית
3. מכיוון שיש לו גוף מעודן, הוא לא יכול להיהרס אפילו ע"י יהלום
4. מלבד מקום ללידה, כמו רחם אם, הוא אינו חסום אפילו ע"י הרים, גדרות וכן הלאה
5. באמצעות כוחות קרמיים הוא יכול ללכת לכל מקום שירצה בין רגע, ואפילו בודהה לא יכול לעצור אותו

אורך חיים

מצב הביניים הארוך ביותר הוא שבעה ימים. עם זאת, מאחר ויש מקרים של נדידה ללידה מחדש מיד עם השגת מצב הביניים כאשר הגורמים ללידה מתכנסים יחדיו, אין וודאות. אם בתוך שבעה ימים הגורמים ללידה לא מתכנסים יחד, בסוף היום השביעי מתרחש מוות קטן, כתוצאה מכך מושג מצב ביניים אחר. ב"הממשות של הרמות" (*Bhumivastu*) של אסנגה נאמר

שכאשר עברו שבעה שבועות בצורה כזאת הגורמים ללידה מחדש בהחלט מתכנסים יחד ובהכרח מתרחשת לידה מחדש.

שבעה ימים

כמה מאסטרים בודהיסטיים אומרים שהאמירה שמשך חיי יצור מצב הביניים הוא שבעה ימים מתייחסת לימים של הסוגים הייחודיים של נודדים (הסוג שהיצור עומד להיוולד בו), שחלקם ארוכים מאוד בהשוואה ליום אנושי. עם זאת, זה לא נכון, כי יצור מצב ביניים שעומד להיוולד כיצור שאול או כיצור שמימי של עולם הפיזיות יהיה צריך לשהות במצבים האלה במשך שבעה ימים של סוגי היצורים האלה, והתוצאה האבסורדית היא שיהיה צורך לטעון שיהיו מקרים בהם יצור הביניים יישאר במצב הזה במשך מיליון שנים מבלי שגורמי לידה מחדש יתכנסו יחד.

מוות של יצור מצב ביניים

לגבי האופן של המוות הקטן בסופו של שבוע, רוחות-האנרגיה של יצור הביניים נאספות בשלבים מלמעלה ומלמטה אל הלב, כמו נשיפה על ראי שנאספת מהגבולות.

לפיכך, ארבעת הסימנים (מיראג', עשן, גחליליות ומנורת חמאה בוערת) וארבע הריקות (הריקה, הריקה מאוד, הריקה שאין לה שיעור, הריקה-מכול) של מוות של יצור ביניים מתהוות במהירות, והאור הצלול של המוות ממומש. אחרי כן רוח-האנרגיה שעליה רכוב האור הצלול משמשת כגורם הממשי, וגוף הרוח של יצור מצב הביניים מושג כמו קודם, בו-זמנית עם השגת תודעת שחור קרוב-הישג של התהליך הנגדי.

ראיית הגוף הקודם

ב"הממשות של הרמות" של אסנגה נאמר שאפילו כאשר יצור מצב הביניים רואה את הגוף הפיזי הקודם שלו, בזכות הכוח של קטיעת כל יחס עם הגוף הזה, הוא לא חושב "הגוף שלי" ואין לו רצון להיכנס אליו.

תפיסה

"אוצר הידע" (*Abhidharmakosha*) של ואסובנדהו מסביר שיצורי מצב הביניים נראים ע"י אחרים מאותו סוג וע"י אלה שיש להם תפיסה על-חושית שהושגה

באמצעות מדיטציה. נאמר שם גם שיצורי מצב הביניים מסוג גבוה יותר תופסים יצורי מצב ביניים מסוג נמוך יותר.

חזות

ב"הממשות של הרמות" של אסנגה מוסבר שליצור מצב ביניים שלפני לידה מחדש בעולמות תחתונים (חיות, פרטה ושאול), מופיע דגל שחור מתוח, או לילה חדור עלטה; בעוד שליצור ביניים של עולמות עליונים (בני אנוש וישויות שמימיות) מופיע בד לבן מתוח, או לילה מוצף אור ירח.

צבע

"סוטרת הלימוד לנאנדה על הכניסה לרחם" (*Ayushmannandagarbhavakrantinirdesha*) מסבירה שהצבע של גוף יצור מצב הביניים שיוולד מחדש בעולם השאול נראה כבול עץ שנשרף באש; בעולם הפרטה, כמו אש; בעולם החיות כמו עשן; בעולמות בני האנוש והישויות השמימיות של עולם התשוקה כמו זהב; ובעולם הפיזיות, לבן.

שלושת העולמות

יש שלושה עולמות קיום במעגלי הקיום:

(1) עולם התשוקה

(2) עולם הפיזיות

(3) העולם נטול הפיזיות

לעולם התשוקה יש עוד שישה מצבים:

I. עולם השאול

II. עולם הפרטה

III. עולם החיות

IV. עולם בני האדם

V. עולם הישויות השמימיות למחצה

VI. עולם הישויות השמימיות

לעולם הפיזיות יש ארבעה מצבים:

I. מצב הריכוז הראשון

II. מצב הריכוז השני

III. מצב הריכוז השלישי

IV. מצב הריכוז הרביעי

לעולם נטול הפיזיות יש גם ארבעה מצבים:

- I. מצב החלל ללא-גבול
- II. מצב התודעה ללא-גבול
- III. מצב הלא-כלום
- IV. פסגת מעגלי הקיום

כדי להיוולד בעולם התשוקה או בעולם הפיזיות, יש לעבור דרך מצב הביניים. אבל עבור לידה מחדש בעולם נטול הפיזיות אין מצב ביניים. זה כך כי ארבעת המצרפים של היצור של העולם נטול הפיזיות (תחושה, הבחנה, גורמים מורכבים ותודעה) מושגים ברגע שלאחר המוות. יצור חי שעומד להיוולד בעולם נטול הפיזיות מממש ייצוב מדיטטיבי נטול פיזיות מתוך האור הצלול של המוות. אין התהוות של התודעה של שחור קרוב-הישג וכו' כאשר היצור החי יוצא מהאור הצלול של המוות בתהליך הנגדי, כי תודעה כזאת תהיה תודעה של מצב הביניים.

לידה

"סוטרת הלימוד לנאנדה על הכניסה לרחם" אומרת שבאופן כללי, כדי שיצור מצב הביניים יוולד מחדש ברחם של אם חייבים להתכנס יחד שישה תנאים. אנא שימו לב שההסבר הבא הוא בעיקר מנקודת מבט של לידה כבן אנוש.

1. על האם להיות משוחררת ממחלה ולא בזמן המחזור החודשי
2. יצור מצב הביניים חייב להיות קרוב ולרצות להיכנס
3. הגבר והאשה צריכים להשתוקק זה לזה ולקיים יחסי מין
4. רחם האם צריך לתפקד באופן מלא
5. הדם (בביצית) של האם והזרע של האב צריכים לתפקד באופן מלא
6. יצור מצב הביניים חייב היה לצבור קרמה משלימה של היוולדות כילד של גבר ואישה, ושצבר גם קרמה משלימה שהם יהיו אביו ואימו באופן כללי, יצור מצב הביניים שיש לו את שישה התנאים האלה רואה באופן אשלייתי את האם והאב שוכבים יחד. בשל רצון לקיום יחסי מין, אם הוא אמור להיוולד כזכר, הוא מפתח תשוקה לאם ורוצה להיפרד מהאב; בעוד שאם היא אמורה להיוולד כנקבה, היא מפתחת תשוקה לאב ורוצה

להיפרד מהאם. אחר כך, כשיצור מצב הביניים מתחיל/ה לחבק את מושא התשוקה שלו/ה, בכוח קרמה שנצברה קודם לכן הוא/היא לא תופסת/ת שום חלק של גופם מלבד איבר המין, ואז עולה כעס. התשוקה והכעס משמשים כגורם למוות של יצור מצב הביניים, ולכך שתודעת האור הצלול המעודנת מאוד שלו תיכנס לרחם האם.

כמה מאסטרים מסבירים שכאשר יצור חי שמורגל בפעולות לא ראויות נכנס לרחם האם הוא שומע רעשים רמים ויש לו תחושה של כניסה לביצה, ליער חשוך וכדומה; בעוד שאם הוא מורגל בפעולות ראויות הוא שומע צלילים שלווים ונעימים ויש לו תחושה של כניסה לבית נעים, וכו'.

הפרק "רמות רבות" מתוך "הממשות של הרמות" של אסנגה, אומר שבעוד שהאב והאם לא שוכבים יחד באותו זמן, אחרי העיבור יצור מצב הביניים תופס באופן מוטעה את הזרע והדם (של הביצית המופרית) ככאלה.

יצור מצב הביניים נכנס אז לגוף האם, וכתוצאה מכך הסימנים ממיראג' ועד אור צלול מתרחשים, ותודעת האור הצלול, יחד עם רוח-האנרגיה שלה, מתחברת אל החיים החדשים במרכז של הזרע והדם של הביצית המופרית של האם.

הרגע הראשון של התודעה של שחור קרוב-הישג של התהליך הנגדי מציין את רגע הלידה (החוליה האחת עשרה), והוא התודעה של הקשר הראשוני לחיים החדשים.

ממנו נוצר הרגע השני של שחור קרוב-הישג; ממנו – התגברות אודם; ממנה – חזות לובן, שמונים תודעות מושגיות מרמזות, וגם רוחות-האנרגיה שעליהן הן רכובות.

מרוח-האנרגיה שעליה רכובה התודעה של חזות הלובן, נוצר מרכיב רוח-אנרגיה שיש לו יכולת מיוחדת לשמש כבסיס של תודעה; ממנה, נוצר מרכיב אש שיש לו את היכולת המיוחדת לשמש כבסיס של תודעה; ממנו, נוצר מרכיב מים שיש לו יכולת כזאת; וממנו מרכיב אדמה שיש לו יכולת כזאת. לאחר מכן הגוף הפיזי הגס של החיים הבאים מתחיל לגדול. לפיכך, הגופים המעודן והגס שקיימים עד המוות מושגים מארבעת המרכיבים.

לידה משמשת בסיס לנירמנהקאיה (גוף האצלה), כי מתרגל מתקדם מאוד מתרגל כדי להתמיר את הלידה הרגילה של בעל תודעה להתהוות של

הנירמנהקאיה (גוף האצלה) של בודהה באמצעות עיסוק במדיטציות של שלבי הכינון וההשלמה של יוגת הטנטרה העליונה.

תהליך המוות, מצב הביניים והלידה מחדש דומים להירדמות, חלימה ויקיצה. כאשר אנחנו נרדמים ארבעת הסימנים (מיראג', עשן, גחליליות ומנורת חמאה בוערת) וגם ארבע הריקות (ריקה, ריקה מואד, ריקה עד לאין שיעור, ריקה-מכול) של השינה מתהווים כמו אלה שבזמן המוות, אך רק לזמן קצר. האור הצלול של השינה, שהוא גס יותר מזה של המוות, מתהווה, ובעקבותיו שמונת הסימנים של התהליך הנגדי. כאשר אנחנו יוצאים מהאור הצלול של השינה, אנחנו עושים כך בגוף חלום, ואנחנו מבצעים פעילויות שונות של חלום. זה דומה ליציאה מהאור הצלול של המוות בגוף של יצור מצב הביניים. לעבור מחלום אחד לבא אחריו דומה למוות הקטן בין שני מצבי ביניים. לאחר מכן, כאשר אנו מתחילים להתעורר מהשינה, הרוח של גוף החלום מתמוססת מהחוץ פנימה, כמו נשיפה על ראי, ונאספת בלב, מתמוססת אל רוח-האנרגיה המעודנת ביותר ששוכנת בתוך הערוץ המרכזי בלב של גופנו. לפיכך, אנחנו חווים את שמונת הסימנים, ובעקבותיהם שמונת הסימנים של התהליך הנגדי. לאחר מכן, אנחנו מתעוררים מהשינה, וזה דומה ללידה.

מצבים אחרים של עידון מתגבר נחווים בהתעלפות, אורגזמה, והתעטשות. אך בדומה להירדמות ההתמוססיות לא מתרחשות בצורתן המלאה.

אנא שימו לב, לא רק שההתמוססיות מציינות רמות עידון בהן נבנה כל רגע מודע, אלא הן גם מתארות מצבים שאנו עוברים דרכם לעתים קרובות מבלי שנבחין בהם. זה מעיד על כך שחיים מודעים רגילים עוסקים רק במצבים גסים, מבלי להבחין במצבים מעודנים יותר שהם היסוד לתודעה ולחזות. זה המקרה של לא להיות מודעים למקור התודעה ולא לבסיס אליו היא חוזרת. יצורים רגילים מזהים כל כך עם המצבים הגסים שהמעבר למצבים עמוקים יותר כרוך אף בפחד מהכחדה. לכן, הכרחי להעמיק את ההבנה שלנו של הרמות השונות של התודעה, וללמוד לשלוט במודעויות האלה כדי לממש את הפוטנציאל המלא שלנו ולהתמיר את המוות, מצב הביניים והלידה מחדש לשלושת הקאיות של בודהה למען כל בעלי התודעה.

בזה הושלמה הצגת חיי עבר ועתיד – רצף התודעה.



Dharma Friends of Israel
עמותת ידידי הדהרמה

www.dharma.org.il

תרגום מאנגלית: גילה פנפיל