

סדנת מדיטציה: מוות והקץ למוות

מבוססת בלימוד של גשה מייקל רואק'

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

כוכב יאיר, דצמבר 2006

מדיטציה – מתוך שיעור 4

שבו בנוח. עצמו את העיניים.

גב ישר, כתפיים מאוזנות, סנטר לא מוגבה ולא שמוט. פנים נינוחות, פה סגור אבל לא קפוז. ידיים מוטלות בחיקכם, כף יד ימין מעל כף יד שמאל אם זה נוח [לכם].

התמקדו בנשימה. אתם יכולים למצוא נקודה קטנה בכניסה לאף ולהתמקד בתחושת האוויר שנכנס ויוצא בנקודה הזו.

לכו למקלט בשלושת היהלומים: יהלום הכודדה, יהלום הדהרמה ויהלום הסגהה שתמציתם ומהותם, זו החמלה והחוכמה בלבכם, התובנות בלבכם והמהות שלהם, וזה המקלט היחיד שלא מאכזב.

צרו מוטיבציה של בודהיציטה, של רצון לפתח את חוכמתכם וחמלתכם כדי שתוכלו לעזור לכולם לצאת מסבל ולהגיע לאושר הנשגב של הבודהה.

הזמינו אליכם את הלאמה, את המורה הרוחני, דמות נפלאה. ראו אותם צעירים, קורנים, זוהרים, יפהיים, בעלי סגולות רוחניות נעלות, ידע אינסופי, חמלה שלא יודעת שום גבול, אהבה בלתי מותנית לכל היצורים ואהבה גדולה אליכם. ראו אותם מביטים בכם באהבה רבה.

קודו להם קידה מנטאלית על-ידי שאתם מעריצים את תכונותיהם הנשגבות.

הגישו להם מנחה. זה יכול להיות מראה יפה שראיתם בדרך לכאן. זה יכול להיות איזה שיר שמתפעם בלבכם. זה יכול להיות משהו יפה שיש לכם, במיוחד אם זה משהו שאתם אחוזים בו, או זה יכול להיות מעשה טוב שעשיתם.

אם יש משהו שמעייב על דעתכם כרגע, משהו שאמרתם אולי הבוקר ואתם מתחרטים עליו, או מעשה שעשיתם ואתם לא גאים בו, התוודו בפני הלאמה.

כעת היזכרו במשהו נפלא שעשיתם, אמרתם או חשבתם הבוקר ושימחו בזה שאתם עושים את הדברים האלה ובקארמה הנפלאה שזה אוסף בשבילכם.

בקשו מהלאמה שיעזור או תעזור לכם בדרככם. בקשו שיאריכו ימים ויהיו לצדכם כל עוד תזדקקו להם ושידריכו אתכם בדרך.

ועכשיו, כבר עזבתם את היער הסבוך. הטלתם למים כבר את כל הצידה הכבדה והותרתם מאחור את כל האנשים שנדחפים סביב שולחן [האוכל והמשקה]. זה מסמל את השחרור מאחזיה בדברים של העולם הזה, בהנאות של העולם הזה, [שחרור] מכל הרכוש וכל הדברים שמכבידים. כבר עברתם דרך המשמרות החמושים שמסמלים את המדיטציה הלא נכונה על מוות, זו שכרוכה בפאניקה ופחד, וכבר עברתם בקלילות את הדשא [לפני הטירה], מוכנים לצעוד בדרככם הרוחנית.

נכנסתם לחדר הצהוב עם דלת צהובה. הדלת הצהובה מסמלת את העיקרון הראשון של המדיטציה על מוות שאומר שכל אחד מאיתנו חייב למות ושהמוות הוא וודאי.

אתם פותחים את הדלת ומיד בכניסה אתם רואים כלב פראי, ענק, תוקפני, חושף שיניים שקשור אל הקיר. והוא **מסמל את העובדה שלא ניתן לעצור את המוות**. אין דבר שיכול לעצור את המוות. מעצם זה שנולדנו, אנו נאלץ למות גם אם נעשה הכל נכון.

אתם מתקדמים למרכז החדר העגול ורואים את שעון החול במרכז החדר, עומד על שולחן באמצע, והוא **מסמל את העובדה שהחיים אוזלים מרגע לרגע וכל רגע שעבר, לא ניתן להחזירו**. ואתם מסתכלים ורואים שכמעט כל החול כבר אזל, שנותרו רק עוד מספר קטן של גרגירי חול למעלה בשעון. אנו מתבגרים, מזדקנים, החיים אוזלים ודולפים להם ללא הרף.

אתם יוצאים מהחדר הזה, רצים לאורך מסדרון וחולפים על פני תמונות של מורים שלכם ו- *teachings* שקיבלתם. אתם חולפים ביעף ואין לכם זמן להתעכב. אין לכם זמן להתעמק ב[תמונות] וזה מסמל את העובדה **שכאשר המוות יבוא, תהיה לנו הרגשה של החמצה, הרגשה שלא הספקנו [לעשות את כל מה שרצינו], ושארף פעם אין לנו מספיק זמן**.

בקצה המסדרון יש דלת ענקית מלבנית בצבע ירוק **שמסמלת את [העיקרון השני של המדיטציה על המוות] האומר שמועד המוות לא ידוע**, את העובדה שאין לנו שום וודאות מתי המוות יתקוף אותנו.

החדר הבא הוא בצורת משולש ואתם נכנסים דרך הקודקוד של המשולש. החדר הולך ונפתח ומתרחב ככל שאתם נכנסים פנימה.

מיד כשאתם נכנסים, אתם רואים פח אשפה. אתם פותחים את המכסה של הפח ובתוכו יש פיסה אחת של נייר ועליה כתוב המספר 72, שזו תוחלת החיים הממוצעת שלנו. **זה מסמל את הישקר שבסטטיסטיקה, כיוון שהסטטיסטיקה לא חלה עלינו באופן אינדיבידואלי ובמידה שאנו נותנים לזה להדריך אותנו, אנו גורמים לעצמנו עוול גדול, כי אז אנו חושבים שיש לנו זמן**. שימו לב עד כמה הסתמכותם על ידע כזה שכתוב בעיתון וכמה חשבתם [והאמנתם] שיש לכם זמן.

החדר הולך ומתרחב ככל שאתם מתקדמים לתוכו. יש בו ריהוט, יש בו שטיחים וכשאתם צועדים פנימה, אתם מודעים [לכך] שהכול ממולכד. יש כאן איזה פתיל שאם תיגעו בו, הכל יתפוצץ. ואתם מבינים שפירושו של זה שאחד הדברים בחדר הזה, שהוא גם אחד הדברים בחיים שלכם, הוא יהיה זה שיהרוג אתכם. **אתם הדברים שאתם משתמשים בהם לקיומכם, אחד מהם קרוב לוודאי יהרוג אתכם**.

ואתם מתקדמים לעבר הדלת בצד הרחב של המשולש ורגע לפני שאתם מגיעים לדלת, אתם דורכים על קוץ. אתם מושיטים את היד להוציא את הקוץ ויוצאת טיפה קטנה של דם מכף רגלכם. **זה מסמל את העובדה עד כמה קל להרוג את הגוף הזה**; אפילו קוץ קטן יכול להרוג אותו אם הוא יזדהם. קרן אלפא אחת שפוגעת בכרומוזום אחד, יכולה להביא לסרטן. מאוד קל להרוג אותנו.

הדלת הבאה היא דלת אדומה בבסיס המשולש שמובילה לחדר הבא בטירה, והיא **מסמלת את העקרון השלישי של המדיטציה על מוות האומר שבשעת המוות, רק התרגול הרוחני שעשינו לפני המוות, יכול לעזור לנו**.

אתם פותחים את הדלת ונכנסים למעין חממה, עם קירות זכוכית ואתם צועדים במעין שרוול. זה מסדרון בעל קירות זכוכית שקופים ואתם יכולים לראות מה יש מעבר למסדרון. גם הקירות החיצוניים הם מזכוכית ויש אור שמש שמבקיע פנימה ואתם יכולים לראות מה יש משני הצדדים [של המסדרון].

אתם רואים שם את כל החברים, הקרובים, בני המשפחה שלכם וכל האנשים שאתם אוהבים. אתם רואים אותם אבל הם לא יכולים לראותכם ולא יכולים לשמוע אתכם. אתם בלתי נראים בשבילם, כמו היצור בבארדו שרואה את כל הדברים האלה אבל כל האנשים הללו לא יכולים לראות אותו. **זה מייצג את העובדה שאתם לא יכולים לקחת אתכם [אף לא אחד מן האנשים האהובים עליכם]**. יש קור זכוכית שמפריד ביניכם. אתם לא יכולים להיות באינטראקציה איתם יותר. גם אם אתם יכולים מהבארדו לראות אותם, אתם לא יכולים לתקשר איתם.

אתם מתקדמים במסדרון ובמחצית הדרך, אתם מתחילים לראות את כל החפצים שיקרים ללבכם מעבר לקירות המסדרון; כל התמונות שאתם אוהבים, כל צילומי המשפחה, [כל הבגדים, כל התכשיטים], כל הרהיטים, כל הספרים שאהבתם, כל הסרטים, כל ה-DVD, [כל הדיסקים של המוסיקה שאהבתם], כל החפצים שאתם קשורים אליהם ואוהבים אותם. כל זה נמצא מעבר לקיר הזכוכית וקיר זה מפריד ביניכם ואתם לא יכולים לגעת בהם. אתם חשים מבואסים [ומתוסכלים מכך]. **אינכם יכולים לקחת עמכם אף אחד מן החפצים האהובים עליכם.**

אתם ממשיכים ללכת בשרוול מסדרון הזכוכית הזה ולקראת סוף החדר הזה, אתם רואים מעבר לזכוכית גופה עירומה [שוכבת על שולחן]. זו הגופה שלכם, אלא שתווי פניה מטושטשים ואינכם יכולים לזהות כלל את פניכם. אין בהם תווים ברורים ואתם מבינים שאתם נאלצים להשאיר מאחור את גופכם, את פרצופכם, את השם שלכם ואת הזהות שלכם. אין איש שיזכור אתכם זמן קצר אחרי שתמותו.

כעת התמקדו בלאמה שלפניכם שמלווה אתכם במדיטציה שלכם ובדרככם הרוחנית כל הזמן. בקשו את ברכתם כדי שתקלטו את הדברים האלו לעומק, וכדי שתוכלו לנצל את ההזדמנות הנדירה של החיים האלה היטב.

הזמינו אותם לבוא אליכם. ראו אותם נענים [לכם] בשמחה. ראו אותם עולים ומרחפים באוויר, עשויים מאור, עולים וקטנים לגודל של אצבעוני, מסתובבים ונוחתים על קודקודכם, פונים כפי שאתם פונים, קלילים ונפלאים.

הכינו ללאמה כס נפלא בלבכם מעוטר בפרחי לוטוס ובקרני לבנה, וראו את הלאמה גולש/ת ברכות אל הכס שבלבכם, והם שוכנים שם אתכם ומשם אתם לוקחים אותם באשר תלכו. והם ממשיכים לקרן ולהדריך אתכם בדרככם. בלו עימם זמן מה ותיהנו מזיווום.

הקדישו את הקארמה של המדיטציה. שימחו במדיטציה שאתם עושים, שימחו במודעות שאתם מפתחים עכשיו ואת הברכה הזו שלחו לאחריכם. דמו קרני אור שפורצות מלבכם דרך נקבוביות עורכם, הרבה הרבה קרני אור שיוצאות דרך כל הנקבוביות בעורכם, ממישיכות החוצה ופוגשות את היצורים בעולם. בכל פעם שקרני האור פוגשות את היצורים, הן מברכות אותם ומביאות להם אושר.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.