

ריטריט מדיטציה: גורו יוגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רואין' ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008

שיעור 12

(מנדלה)

(מקלט)

דיברנו על כל השלבים השונים שעשינו בהדמיה.

1. Ma dak tru - מורכב משלושה שלבים

א. בהתחלה הנקטר יורד, אנחנו עושים **mar 'n de**, זוכרים? [הנקטר] דוחף כלפי מטה את כל הקארמות הקשות, הגסות. זה כמו גושים גדולים ודביקים ודוחים שאנחנו דוחפים אותם החוצה מהגוף בעזרת הנקטר של הלאמה. והם יוצאים למטה ונקלטים על ידי שוכני השאול והם מרוצים, ועוזבים אותנו במנוחה. אחר כך הפתח נסגר. יש את הואג'רה הכפולה. יושבים על הואג'רה הכפולה שהיא סמל קדוש.

יש לה כמה משמעויות. אחת מהן קשורה לאריכות ימים. תמיד שמים על הכס של הלאמות, איזה כיסוי שיש בו הרבה פעמים את הואג'רה הכפולה, ההצלבה הזאת שמסמלת אריכות ימים. גם הטיבטים משתמשים בסווסטיקה - זה כמו צלב קרס אבל בכיוון הפוך, שהוא קדם לנאצים, הרבה הרבה לפני. וזה סמל גם קדוש וגם הוא מסמל את האריכות ימים של הלאמה.

בתמונה של רינפוצ'ה. במקום שבו הוא ישב, בחזית השולחן שלפניו [יש] ריקמה כזאת, ברוקדה עם הסווסטיקה, וזה מסמל את האריכות ימים של הלאמה. אז זה הסמל הזה ואנחנו יושבים עליו.

ב. ועכשיו הנקטר ממשיך לבוא ואנחנו עושים **yar 'n de** והוא ממלא אותנו מלמטה כלפי מעלה כמו ספל. ועל פני הנקטר צפות כל השאריות. כל הקארמות הקלות יותר. יוצאות דרך הקודקוד. מכאן. כאן¹ אתם מדמים שיש פתח קטן, כמו אולי קשית. וזה יוצא משם החוצה. ואז זה ה-**yar 'n de**.

ג. ואחר כך יש לנו את **pung de** - פונג דה. ופה אנחנו מדמים את העקבות שנתרו של הרישומים השליליים בליבנו. הם מופיעים כמו רישומים שחורים בלב והנקטר ממשיך לבוא - הנקטר שהוא האור האור בחמשת הצבעים שבא מהלאמה - כשהוא בא במגע עם הרישומים האלה, הם פשוט מתנדפים. הם מטוהרים. בכל השלבים האלה, הנקטר הוא בן חמשה צבעים. ומי שקשה לו זה לגמרי בסדר לראות אותו לבן. זה גם כתוב בביאורים. אפשר לראות אותו לבן.

2. השלב הבא. עכשיו אנחנו עוברים ל- **Mi she sel** - מי שה סל. זאת אומרת **הסילוק של האי ידיעה** שלנו. זה קשור לשני סוגי המכשולים. אתם זוכרים בקורסים אחרים דיברנו על שני סוגים של מכשולים שיש לנו להארה, בגדול. כמובן שיש לנו המון מכשולים, אבל בגדול אפשר לסווג אותם לשני סיווגים. הסוג הראשון נקרא-

• **nyun drip** - ניון דריפ.

• **she-drip** - שה דריפ.

¹ המורה מצביעה על מרכז הקודקוד

שני סוגים של דריפים. ניון דריפ ושה-דריפ. **דריפ** זה המילה למכשול, או רבב או כתם.

ניון דריפ זה מכשולים שקשורים **בנגעים רוחניים**. זה הרגשות העוכרים, הרגשות השליליים שיש לנו והזרעים שיש לנו לרגשות האלה. זאת אומרת הנטיות שיש בנו, גם אם כרגע [הם] לא פעילים, עדיין יש לנו נטיות להתרגז או נטיות של בורות או כל הדברים האלה. אז זה מחלקה אחת גדולה שצריך לסלק בדרך להארה.

הסילוק שלהם, הסילוק הבלתי הפיך שלהם, אנחנו קוראים לו היפסקות Cessation באנגלית. Gak. וזה מביא לנירוונה. הסילוק של המכשולים האלה של נגעים רוחניים מביא לנירוונה. סילוק של כולם ללא יוצא מן הכלל פירושו נירוונה. הוא תמידי. הוא בלתי הפיך. אי אפשר לחזור.

זה עוד לא הארה. יש מחלקה שלמה של דריפים נוספים שנקראים she drip שהם **מכשולים לידע כל**. וצריך לסלק גם אותם כדי להפוך לבודהה והם יותר קשים לסילוק. ארהט שהוא על דרך ההינינה לא בהכרח סילק אותם. למרות שהוא יכול להגיע לנירוונה גם בלי לסלק אותם, אבל אין לו ידע-כל למשל, מה שיש לבודהה.

אז כל השלושה הראשונים שקראנו להם ביחד **ma dak tru** מה דאק טרו, זאת אומרת **הסילוק של מה שלא טהור**, שטיפה או רחיצה של מה שלא טהור, זה הכל בכוון של סילוק ה-nyun drip - ניון דריפ. המכשולים של הנגעים הרוחניים. אנחנו עוברים על שש השלמויות מסתכלים איפה עשינו עבירות ביחס לשלמויות האלה. מה עשינו רע, מה עשינו טוב בקשר אליהם. זה קשור בניון דריפ.

החלק השני של **mi she sel** מי שה סל, זה **לסלק את אי הידיעה**. או לסלק את הבורות. זה יותר בכוון של לסלק את ה-**she drip** -השה דריפ.

ופה אנחנו במיוחד צריכים את הלאמה. כי אנחנו אפילו לא יודעים מה אנחנו לא יודעים. פה במיוחד אנחנו פונים [ללאמה]...ולכן החלק הזה הוא תמיד בא עם תחינה ללאמה.

אז התחלנו לעבור על זה. ואחר כך אמרנו שיש חלק שלישי שקראנו לזה:

3. **ngu drub drub** נגו דרוב דרוב. אתם זוכרים? ואמרנו שנגו דרוב זה כוחות או יכולות. ודרוב זה להשיג את היכולות האלה. סידהיס.

וסידהיס יש משני סוגים.

- יש סידהיס שהם קשורים **בצד המואר**. זאת אומרת שיש אותם לבודהה ולארהרטים.
- ויש סידהיס **שניתן להשיג**, כוחות שניתן להשיג עוד הרבה לפני זה. לא בקלות, אבל אפשר להשיג אותם. הרבה משיגים אותם שהם אפילו לא על דרך בודהיסטית, בעקבות תרגול מדיטטיבי מאד אינטנסיבי וטוב. ופה מדובר[על]- זה **הסידהיס הארציים**, של הכוחות הארציים. זה כל מיני יכולות על חושיות כמו לעוף בשמיים, כמו לגמוע מרחקים גדולים מהר, כמו להיות מסוגלים לחיות על כמויות זעירות [של מזון], על גרגרי יער, כמו לקרוא מיינד. דברים כאלה, שזה סידהיס.

אתם שומעים הרבה גורואים אפילו בהינדואיזם שמפתחים אותם, עקב מדיטציית ריכוז מאד טובה. כמובן הרבה יותר קל להשיג אותם מאשר את אלה האולטימטיביים. לא שזה קל, אבל זה הרבה יותר קל מההם². זה טוב להשיג אותם, כי זה מאפשר לנו לעזור לאחרים בצורה יותר טובה. אנחנו יודעים מה הם חושבים, אנחנו יודעים מה הם צריכים, אנחנו מסוגלים להגיע אליהם אם צריך, מהר. או דברים כאלה.

אז יש רשימה, במקום אחר אני חושבת שנתנו של שבעה שמונה כאלה סידהיס. ובמקור לורד אטישה מונה אותם בלאם-רים שהוא כתב. לאם רים מאד יפה.

אז כאן בטכסט שלנו – מכיוון שפה זה מן שעטנז של כל מיני גירסאות שמסתובבות של התרגול הזה, כי הטיבטים כבר מתרגלים אותו 600 שנה בערך, אז יש הרבה גירסאות שהתפתחו, אז לא תמיד הקו המפריד בין המי שה סל והנגו דרוב דרוב ברור. ופה למשל הוא לא לגמרי ברור. אז אם אנחנו קוראים במסגרת, השורה הראשונה אומרת:

לו תעצם בי חוכמה של לימוד, של הרהור ושל הגיה.

² הסידהיס של הצד המואר

מה זה? זה מי שה סל נכון? זה מי שה סל.

לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולבאר את תכנה,

מה זה? גם מי שה סל. אחר כך כתוב.

לו אשיג השגים שבדרך ואלו אשר בסופה,

מה זה? זה נגו דרוב דרוב. אחר כך אם תלכו יותר למטה, איפה שפונים ללאמה ומבקשים שיבוא אלינו, אז תראו בבית הראשון כתוב

תן שאגשים מטרות שבדרך ואלו אשר בסופה.

אתם רואים? הבית הראשון בתחינה המסיימת. יש שלושה בתים של תחינה מסיימת [בה] מזמינים את הלאמה אלינו. אז

תן שאגשים מטרות שבדרך ואלו אשר בסופה.

מה זה? זה נגו דרוב דרוב. וזה חוזר על מה שהיה קודם.

אז הנגו דרוב דרוב מופיע למשל פה לפחות בשני מקומות שונים בתפילה. אז רק לתשומת לב.

עוד מלה על הסידיהיס. סידיהיס זה מלה שבדרך כלל מתארת את מה שתיארתי עכשיו, הכוחות העל-חושיים שמפתחים המודטים המתקדמים. אבל כשאנחנו מדברים על נגו דרוב, באופן כללי בטיבטית פירוש המילה "הישגים רוחניים". השגים שבדרך. אז זה כולל את הסידיהיס, אבל זה גם דברים של הדרך. זאת אומרת עוד לא הגענו לסוף הדרך, אנחנו עדיין מתרגלים, עוד לא הגענו להארה.

אז אנחנו גם רוצים בדרך בריאות טובה, ומשפחה טובה, ותנאים כלכליים שמאפשרים תירגול וכל זה. אז זה גם כלול בנגו דרוב דרוב, ואנחנו מבקשים את כל הדברים האלה מהלאמה. אנחנו לא שמים עליהם כאן דגש ספציפי, מכיוון שהם תוצאת לוואי. אם אתם עושים את שש השלמויות כראוי, אם אתם לומדים – וזה לא עניין קטן כמובן – אם אתם לומדים לחיות על פי שש השלמויות, הדברים האלה יבואו מעצמם. אתם לא צריכים לעשות תרגול מיוחד בשבילם. אז התרגול הזה, בין השאר אם תעשו אותו טוב, הוא יביא גם את כל הדברים הארציים שאנחנו נכספים אליהם. וזה בתוך הנגו דרוב דרוב.

או-קי אז עשינו את השורה הראשונה:

לו תעצם בי חוכמה של לימוד, של הרהור ושל הגיה.

דיברנו על שלוש הרמות של חוכמה, ועשינו את ההדמיה שמביאה אותם. ואמרנו שעכשיו הגוף נקי. אחרי שעשינו את הניקוי, שעשינו את ה- **ma dak tru**. ניקינו, שטפנו מכל הצדדים. מלמעלה מלמטה מהאמצע. עכשיו הכל נקי.

חשוב להביא **שני צעדים נוספים** בסוף שהם לא כתובים פה אבל הם כתובים במקומות אחרים

א. חשוב לעשות את הצעד הנוסף של גם להתמקד בדברים הטובים שעשינו ביחס לשלמויות.

לא רק העבירות שעברנו אלא גם במה שכן עשינו. חשוב לחזק את זה ולשמוח בזה. זה מאד מעצים את ההישגים. לתת לזה מספיק מקום. לא לעשות את זה בחטף. לעשות את זה [לעומק], להתעכב שמה. תתענגו על זה, תשמחו בזה זה טוב. זה אלף. אנחנו לא כל כך עשינו את זה כאן. אבל בתרגול שלכם תעשו את זה.

ב. ושלב שני שצריך להתעכב עליו והוא גם חשוב מאד, זה שגמרתם את כל המה דאק דרו, ניקיתם הכל, עכשיו אתם גם מתבוננים בגוף אחרי הניקוי. בגוף ובמינד ולהרגיש את תחושת הניקיון. ולהתחבר לתחושה הזאת של טוהר שנוצרה, אפילו לרגע, בעקבות המדיטציה. להתחבר אליה, ולהרגיש איך זה. זה זורע זרעים להיות טהור. וגם מה שמחזק את זה עוד יותר. אתם מביטים שם אל הלאמה ושואלים: "נו, מה? איך אני?" והלאמה אומר: "טהור." תמיד הוא מאשר. לקבל את האישור הזה זה טוב. זה שלב חשוב.

עכשיו שאנחנו כולנו כבר נקיים עם תעודות, עכשיו אנחנו מקבלים את המתנות מהלאמה.

והמתנות באות בצורת נקטר זהוב.

1. **מתנה הראשונה זה המתנה של החוכמה** בשלוש הרמות שמנינו. וההדמיה היתה שכל הנקטר מורכב מהרבה אטומים שלו, אם תרצו. זה לא אטומים כי זה אור, פוטונים, הוא מורכב מהרבה כדורים ובתוך כל כדור יש להבה. ואתם יודעים איך נראית המנורה שהטיבטים מדליקים? שמים בה חמאה ופתיל ומדליקים? (זה הסמל של ACI, המנורה הקטנה הזאת.)

אז בדימוי הזה כמו שהוא מופיע אצל הטיבטים, בתוך כל כדור יש את המנורה הזאת. ורואים את הלהבה שלה. אתם יכולים לשים נר יפה שמה, זה גם בסדר. העיקר זה הלהבה. והלהבה מסמלת את האור של החוכמה שלכם כפי שהוא יאיר לעולם. אז זה האור של החוכמה שלכם, שהלאמה מעניק לכם. זה בא מהלאמה. ואתם הופכים לאור הזה ושולחים אותו הלאה לעולם. אז זה היה הדימוי הראשון.

2. ועכשיו נעבור לשורה השניה. (אנחנו לא נעשה את כולם [את כל ההדמיות] פה. נעשה עוד אחת.) ופה כתוב, בואו נקרא ביחד:

לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולפרש את תוכנה.

זה צ'ה צו צום בטיבטית.

• אז החלק הראשון, **ללמד את התורה, זה che צ'ה.**

צ'ה פירושו להסביר, ללמד. זה תנועה קצרה. וגם צריך קצת לאנפך בגלל האה הזה. אז זה צ'ה. ולזה יש את ההדמיה שלו. נחזור לתמונה³. ופה יש לנו את הלאמה יושב, הוא מחזיק בידיו דברים. אתם רואים? יש פה לוטוסים שהוא מחזיק בכל יד. הוא מחזיק את הגבעולים שלהם. משני הצדדים יש לוטוסים ורודים, אתם יכולים לראות או-קי? בצד הזה⁴ על גבי הלוטוס ישנו ספר דהרמה. והוא עטוף פה ככה כמו שהטיבטים עוטפים. מעליו יש איזה קישוט, אבל בפרינציפ יש פה ספר דהרמה-פצ'ה. עטוף יפה, כמו שקיבלתם בסוטר הלב שעשינו עם העטיפה צהובה. אתם יכולים לעשות את זה עוד יותר יפה. פה הם קישטו את זה עם איזה תכשיט ועם סרט יפה, ככה.

על הלוטוס יושב הספר, וזה מסמל את היכולת שאנחנו שואפים לפתח. של להיות מסוגלים **ללמד את הדהרמה, להסביר את הדהרמה.** וללמד זה לאו דווקא בכתה, שאתם מורים בכיתה, זה גם כמובן שאתם מלמדים בכתה, אבל גם כשאתם באחד על אחד ומישהו מתעניין. אנחנו אף פעם לא דוחפים דהרמה לאף אחד. כי זה לא עובד. אם מישהו לא בשל ולא מעוניין אז גם אם תנסו לא תוכלו להגיע אליהם. בטח ניסיתם ולא הצלחתם. אז להקשיב טוב איפה הם נמצאים. אבל אם יש להם עניין אז אתם צריכים לדעת איך להסביר את הדברים. ברמה שלהם, לפי היכולת שלהם, לפי מידת העניין שלהם. לבחור את התכנים הנכונים, את הצורה הנכונה, את המידה הנכונה, את הטון הנכון, את המצב הנכון. כל זה ב-צ'ה. זה **לפתח את היכולת להביא דהרמה לאנשים כפי שמתאים.** אז זה אומנות גדולה. אומנות גדולה. ואנחנו מבקשים את היכולת הזאת מהלאמה והיא תפתח בעקבות הבקשה שלנו.

אז פה בהדמיה הנקטר שירד הוא עוד פעם זהוב - בכל אלה⁵, הנקטר הוא זהוב. הטיפות שלו הם כדורים. זה כדורים קטנטנים, זעירים. ככל שאתם יכולים יותר להקטין אותם במדיטציה יותר טוב מבחינת יכולת הריכוז שלכם, או חזדות של המיינד שלכם. אבל בהתחלה תתחילו גדולים. זה בסדר. זה תרגול לאחר כך. לנסות עדיין לראות ברור ברור וקטן. זה תרגול מאד טוב למיינד.

ובתוך כל כדור אתם רואים לוטוס ורוד ועליו מונח הספר דהרמה. אז הכדור הוא זהוב, ובפנים יש לוטוס ורוד ועליו ספר דהרמה עטוף יפה. וזה מסמל את היכולת ללמד דהרמה.

או-קי- אז בואו נעשה את המדיטציה שתכלול את ההדמיה הזאת. אז עכשיו נעשה את השלבים הראשונים ובהמשך כבר לא נחזור עליהם היום.

³ המורה מצביעה על תמונתו של ג'ה צונגקפה.

⁴ מצד שמאל של ג'ה צונגקפה.

⁵ הבקשות הכלולות בתחינה ללאמה.

שם המדיטציה: טיהור וברכת מתן הדהרמה

או מיצאו תנוחה נוחה.

התמקדו בנושימה.

המטרה של ההתמקדות בנושימה היא להביא אותנו למצב יותר מרוכז. וטוב לעשות את זה על ידי התמקדות בנקודה קטנה. אנחנו בוחרים נקודה בכניסה לנחיריים.

התודעה שלנו ממוקדת בנקודה הזאת והיא שמה לב למעבר האויר. לתחושות בכניסה לנחיריים. פנימה, החוצה. לקרירות או לחום של האויר. לנעימות של המגע או האי נעימות של המגע. כמה שאתם יכולים יותר לשים לב. להיות ממוקדים בנושימה.

כעת אנחנו **נומין אלינו את הלאמה** בדמות ג'ה צונגקהפה. בשביל זה אנחנו צריכים להזמין אותו מהגן עדן שבו הוא נמצא. מטושיטה. מגנדן. אז דמו לפניכם את הגן עדן. זה הגן עדן של מאיטרייה. ומאיטרייה הוא שמה המלך שיושב במלוא הדרו. והוא מדהים ביופיו. הוא בודהה.

יש לו שיער ארוך, שחור קלוע מעל ראשו בפקעת.

הוא נער בן 16, מדהים ויפה. ענוד בתכשיטים רבים. עיניו מלאות אהבה. הוא עשוי מאור.

בגן עדן של הבודהות, מי שהגיע לרמה של ארייה ומעלה, יכול לראות את גוף העונג של הבודהה, את הסמבהוקאיה של הבודהה, אבל אין פירושו שהוא עשוי מחומר. הם עשויים מאור.

ממרכז בית החזה שלו יוצא ג'ה צונגקהפה ושני בניו. הם רוכבים על ענן לבן של טוהה. ואנחנו מושיבים אותם על כס נפלא על גבי שמונה אריות. שניים פונים לכל אחד מהכיוונים. עליהם שמים דיסקית של לוטוס מעליה דיסקית של ירח. מעל אלו יושבים ג'ה צונגקהפה ושני בניו. קדרוב ג'ה וג'ה צאב ג'ה. ויש מבט חכם ואוהב על פניהם.

יש לג'ה צונגקהפה את כל האיכויות של צ'נרסיק, של מנג'ושרי של וא'גרדהרה ביחד. כלומר הוא תמצית החמלה והאהבה. אתם יכולים לראות את זה בעיניו. הוא תמצית החוכמה. גם את זה אתם יכולים לראות. הוא בעל יכולת מדהימה, גם זה מובע בצורתו החיצונית. מכיוון שאצל הבודהה הגוף הוא ביטוי של המיינד.

אנחנו פונים אל הלאמה **ומבקשים שישאר עימנו**. שישב עימנו הרבה עינים כדי שנוכל לצבור עימם חסד. כדי שנוכל ללמוד מהם, לקבל הנחיה מהם וכדי שתהיה לנו הזכות לכבד אותם. וכמובן שהם נענים בשמחה, הם רק חיכו להזמנה.

כעת אנחנו נזכרים בתכונות הנשגבות של הלאמה, מעריצים אותם בליבנו, מתפעמים מהחוכמה ומהאהבה והיכולת שלהם. ובכך אנחנו **קדים להם קידה מנטלית**.

בשלב הבא אנחנו מגישים להם **מינחה**. אתם יכולים לדמיין עננים של מינחה ולהגיש להם אותה. ודאגו לכלול במינחה שלכם את התרגול שלכם. [כי] מכל המינחות זה המינחה שהכי משמחת את הלאמה.

וכעת **התוודו** בפניהם על דברים שהם לא טהורים אצלכם. התנהגויות שהם אולי עם מוטיבציה אנוכית. אם זה דיבור, אם זה מחשבה או אם זה מעשה. נסו לעשות את זה ספציפי. אולי דברים שראיתם על עצמכם בימים האחרונים. התוודו בפני הלאמה וצרו החלטה בליבכם לפעול לסילוק של הדברים האלה מזרם התודעה שלכם.

וכעת, **שימחו** בעשייה המדהימה של הלאמה והידע הגדול שהוא הביא אלינו. בצורה שבא הוא חי את חייו והקדיש כל רגע מחייו ללימוד, לתרגול ולהוראה כדי להביא את כל הדברים האלה אלינו בצורה שגם אנחנו נוכל ללכת בעקבותיו.

כעת פנו אליהם **ובקשו מהם לימוד**, וראו מטר של לימוד, טיפות של אור שבאות אליכם ומטביעות את עצמן לתוך גופכם וממלאות אתכם בכל התכונות הנשגבות של הלאמה ובחכמה של הלאמה.

ואת מה שקיבלתם בדרך הזו אתם **מקדישים** ומוסרים הלאה לכל הברואים. מתוך השאיפה והמשאלה בליבכם שכל אחד יוכל להנות מהחוכמה הנשגבה הזאת של ג'ה צונגקהפה.

וכעת בקשו מהלאמה שיעזור לכם לטהר את עצמכם. והלאמה נענה בשמחה. הוא קטן, מתרומם באויר מסתובב אל הכיוון שאתם פונים, ונח ברכות מעל קודקודכם על גבי הלוטוס והלבנה. קחו רגע והרגישו, דמיינו אותם שם מעל קודקודכם. הלאמה אמנם קטן אבל מדהים.

בקשו מהם ששוב שיעזרו לכם להתנקות. ובתגובה, מתוך ליבם יוצא נקטר בצבעים של אדום ולבן וירוק וצהוב וכחול. זה נשזר ויורד לאורך קו בתנועה כזו מפותלת ונכנס אל תוך גופכם. ומתחיל לנוול לאורך המתווה החיצוני שלכם מבפנים.

וכל הדברים השלייליים שאתם מנסים לנקות - והפעם אנחנו נתמקד **בשלמות של חדות המאמץ** - הנקטר הזה יעזור לנו לנקות אותם. אז התבוננו רגע בחייכם, ואיפה אתם יחסית לשלמות של חדות המאמץ. עד כמה אתם פועלים בדרככם הרוחנית ועושים את זה בחדווה ולא חוסכים מאמץ.

ואנחנו פה מחפשים איפה נכשלונו, בשלב ראשון. איפה לא עשינו מספיק. איפה: או שהתרשלנו או שנחספנו לדברים סתמיים חסרי משמעות שבילבלו אותנו. איפה יכולנו לעזור ולא עזרנו. איפה באנו ועזרנו אבל עשינו את זה בחצי לב, וכשהיה קשה מדי אז עזבנו.

אולי באנו ועזרנו ואפילו לא עזבנו, אבל לא עשינו את זה בכיף. כל הרמות השונות והאספקטים השונים שבהם לא היה לנו את האקסטוזה של העשייה למען הדהרמה ולמען ההתפתחות הרוחנית שלנו ושל אחרים. איפה לא עשינו. איפה עשינו חצאי דברים. איפה לא לקחנו אחריות מלאה ומוחלטת לעשות הכל, בחדווה.

וזה חל על המעשים בעולם, וזה חל גם על המאמץ שלכם במדיטציה. עד כמה יש לכם התלהבות לעניין ונכונות לעבור דרך קשיים. או שאתם מוותרים כשקשה, או אפילו לא מתיישבים. אז תבחנו את כל האספקטים האלה. במידה שאתם מוצאים שהשלמות עוד לא שלימה, אז כל הדברים האלה שפוגמים בשלמות של חדות המאמץ, מיוצגים בגופכם בצורת החומר השחור ודביק שמתפשט בגופכם.

לכאן שייכים גם כל המקרים של רפיון ידיים, של אובדן אמונה של גאווה, "אני לא יכול", "זה יותר מידי בשבילי", "זה כשכיל אנשים רוחניים, זה לא בשבילי". כל המקומות בהם אנחנו או מרימים ידיים או קרובים להרמת ידיים או מתייאשים או כורעים תחת העול, כל המקומות האלו. שבהם אנחנו עסוקים בעצמנו ובכמה קשה לנו, במקום להקדיש את כל מרצינו לטובת הברואים.

כמובן אנחנו מבקשים מהלאמה שיעזור לנו להיפטר מהפגמים האלה כדי שאמנם נוכל להשלים את השלימות של חדות המאמץ.

כעת האדמה מתחתיכם נפערת, והנקטר דוחף את כל הקארמות הקשות האלה כלפי מטה. הן קשות לא בגלל שאתם רעים, אלא בגלל שהן מונעות מכם להצליח בדרך הרוחנית ולהגיע אל האושר המושלם של בודהה. זה הסיבה למה הן כל כך קשות. מפני שאם תתנו לרפיון ידיים הזה לגבור עליכם, אתם תמשיכו לסבול. וכך כל האנשים שאהובים עליכם ימשיכו לסבול. לכן זו קארמה קשה.

עכשיו קחו את המאלה וצרפו את המנטרה להדמיה וקחו כמה דקות לדחוף את כל ה[ניקוי כלפי מטה. לנקות את הקארמה השליילית, את החומר השחור בניקוי כלפי מטה.]

וכעת סיימו את הקטע הזה של הניקוי כלפי מטה. תנו לנקטר לדחוף את כל הזוהמה החוצה מכם.

ראו את שר המוות הולך שמח לדרכו. הפתח ניסגר עם ואג'רה כפולה. ואתם יושבים והנקטר ממשיך למלא אתכם. ומציף כלפי מעלה בהדרגה לאט לאט אל הקודקוד, את כל השייריים שנדבקו אולי לדפנות. והם יוצאים דרך הקודקוד החוצה.

אל תשכחו שהלאמה על ראשכם. אתם צריכים להחזיק את הראש ישר שהם לא יפלו ☺.

וסיימו כעת את הניקוי כלפי מעלה.

וכעת הנקטר ממשיך לבוא בחמשת הצבעים, ומנקה מליבכם את כל העקבות של כל העבירות האלה כנגד **השלמות של חדות המאמץ**. וכל הקדרות שבליבכם. כל החסומות שיש בליבכם, כל המכשולים שזה יוצר לחוכמה ולידע ולאהבה כל אלה מתנקים עכשיו על ידי המגע של הנקטר הקדוש בליבכם.

כעת סיימו את השלב הזה. והקדישו רגע להתבונן כעת בגופכם. והרגישו את הנקיון שלו את הצחות שלו. איך זה להיות חופשי מכל העבירות האלה, כל הדברים האלה שמעכירים את מצפונכם ומונעים מבעדכם מלהשיג את המטרות הנכספות.

וראו את הלאמה שמה אומר לכם: "עכשיו אתם נקיים".

אתם יכולים להפנות עכשיו את תשומת הלב לכל הדברים שעשיתם שהם הרמוניים עם חדות המאמץ, שהם בהתאם לשלימות של חדות המאמץ. מקומות בהם פעלתם כשורה. מקומות שבהם נתתם את עצמכם. התמסרתם למטרה טובה ועשיתם את זה בחדווה גדולה והבאתם השראה לאנשים אחרים.

וגם אם זה בהתייחסות נאותה גם טוב. במעשה בדיבור או במחשבה. כל מה שקשור לחדוות המאמץ, ועשיתם טוב.

התעכבו על זה, היזכרו בזה, שימחו בזה בעזרת המנטרה.

וצרפו את הלאמה לשמחה. גם הם שמחים בכל מה שעשיתם.

כעת שאתם נקיים וטהורים פנו בבקשה ללאמה שיעזרו לכם להסיר את המכשולים לחוכמה ולידע כל. בקשו מהם שיתנו לכם חוכמה בכל שלוש הרמות של חוכמה. ברמה של לימוד, ברמה של עיון והרהור ובחינה וברמה של מדיטציה.

בתגובה לפנייתכם ולתחנוניכם פורץ נקטר זהוב מליבו של הלאמה. הוא בא אליכם דרך הקודקוד ובהדרגה ממלא אתכם באור זהוב. והחלקיקים של האור הם כדורים. ובתוך כל כדור ישנו נר או מנורה עם להבה זהובה שבווערת בבהירות ובעוצמה. והטיפות הזעירות של הנקטר ממלאות את כל גופכם וחודרות לכל פינה ופינה בגופכם ונכנסות לכל תא ותא בגופכם, אם עוד נשארו לכם תאים⁶. והאור של החוכמה ממלא אתכם ומתחיל לקרון החוצה לעבר העולם. אתם הופכים למקור של אור וחוכמה לאנשים שבאים עימכם במגע.

וכעת בקשו מהלאמה שיעניק לכם את היכולת ללמד דהרמה לאחרים בכל רמה שמתאימה להם ושיתרכשו את האומנות של להביא את הדהרמה בצורה הנכונה ובמידה הנכונה, לאנשים השונים. והלאמה נענה בשמחה. ממשיך לשלוח נקטר זהוב שבטיפותיו הזעירות בכל אחת מהן ישנו הלוטוס הורוד ועליו מונח ספר דהרמה. והטיפות הקטנות מגיעות לכל פינה בגופכם ונותנות לכם את היכולת ללמד דהרמה בצורה יעילה לאחרים.

כעת הודו ללאמה על הנתינה האין סופית שלהם. ועל המסירות שלהם אליכם.

בקשו מהם שיבואו לשכון בליבכם. בליבכם הכינו להם כס נפלא של לוטוס וקרני לבנה. ותא קטן קטן בליבכם, לא בלב הפיזי אלא בבית החזה שלכם לכוון עמוד השדרה. דמו שיש שם בועה קטנה ובפנים יש כס נפלא והלאמה קטן ומצטמק לגדל של אולי גרגר אורז, אולי אפילו פחות מזה, וגולש ברכות דרך קודקודכם ונוחת בארמון הנפלא שהכנתם לו בליבכם וממשיך להעניק לכם משם, כל הזמן ללא הרף, כל מה שאתם רוצים ועוד יותר מזה, כל מה שאתם צריכים.

בקשו מהם שלעולם לא יעזבו אתכם.

וראו אותם ממלאים אתכם באור. והאור ממשיך ויוצא החוצה מחוץ לגופכם אל האנשים שלידכם. ממלא את כל החדר הזה וממשיך הלאה. וממלא את כל העולם בחוכמה ועדנה. את כל העולם ואת כל יושביו.

ובהדרגה פיתחו את העיניים

אנחנו נצא כרגע להפסקה.

(מנדלה)

השתדלו לשמור על שקט בהפסקה. תנו למדיטציה להמשיך לעבוד עליכם.

⁶ רמז לכך שבגוף האור של הבודהה אין תאים – כולו עשוי מאור.