

## 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 15

(מנדלה)

(מקלט)

**ש. מה עושים בריטריט אם עושים בכל מדיטציה רק חלק מחרוזי המאלה. האם סופרים ומחברים? האם מתחילים מההתחלה? מהן ההנחיות לעשות במדיטציה של גאנדן הלה גיימה מבחינת כמות החרוזים עם המנטרה ביום ולא בריטריט? האם להשתמש במאלה וכמה חרוזים?**

ת. נתחיל עם השאלה האחרונה. האם להשתמש [במאלה] יום יום כשאתם לא בריטריט ואתם עושים את המדיטציות האם צריך מאלה? [זה] לא חיוני. המאלות זה בשביל לספור את המנטרות כשאתם בריטריט. אז זה לא חיוני, אבל זה הרגל טוב. אצלי זה כבר אוטומטי, אני לא יכולה להתחיל לעשות מנטרה בלי שיש לי מאלה ביד. אפילו אם אני רק מעבירה את החרוזים. זה הרגל טוב כי אתם לומדים לעשות את הקואורדינציה בין היד והפה וזה הופך לאוטומטי. זה א'. זה סיבה אחת.

סיבה שניה, אני מקווה שכל אחד [מכם] יכנס עמוק לתרגול ויהיה מתרגל טוב וטהור. ככל שאתם מעמיקים בתרגול, אתם הולכים ומיטהרים. ואז כל חפץ שאתם נוגעים בו צובר את הטוהר שלכם ויכול לברך אחרים. יש הרבה סיפורים על לאמות מאד גבוהים שמרפאים אנשים עם המאלה שלהם. פשוט בגלל הטוהר שלהם. בגלל שהם החזיקו בחפץ הזה כל כך הרבה. אז זה טוב אם אתם נכנסים יותר עמוק לתרגול, להשיג מאלה שאהובה עליכם שנראית לכם, לבוא ללאמה ולקבל ברכה למאלה. ולעבוד רק עם אותה מאלה. אז זה דבר טוב לעשות.

**ש. מהן ההנחיות לעשות במדיטציה של גאנדן הלה גיימה מבחינת כמות החרוזים והמנטרה?**

כרגע הייתי אומרת למדוד את התרגול בזמן ולא במספר החרוזים. בתרגול היומימי, לא בריטריט. בתרגול יומימי אם אתם מכניסים את זה לתרגול זה נפלא. ואתם מקציבים לכם: 'זה זמן המדיטציה שלי'. ולאט לאט המספר המנטרות יגדל כי זה יהיה שגור על פיהם. זה ירוץ. אבל כרגע תמדדו את זה בזמן ולא בחרוזים. יותר מאוחר, כאשר אתם נכנסים לריטריט ארוך, אז אתם מקציבים לכם מספר מנטרות.

**ש. מה עושים אם בכל מדיטציה רק חלק מחרוזי המאלה. האם סופרים ומחברים?**

ת. כשאתם תגיעו לרמה של ריטריט זה לא יקרה, כשתגיעו לריטריט השאלה הזו תיעלם. לא תפסיקו באמצע. גומרים מאלה.

**ש. האם יכולים לחוש בתופעות פיזיות אשר נגרמות עם תחילת התרגול שתרגלנו היום, לאחר הטיהורים כמו עיקוצים חשמליים וכו'.**

ת. כן. כל מיני דברים קורים במדיטציה. מדיטציה עובדת עם המיינד ובעקפיין גם עם הגוף. כי המיינד והגוף הולכים ביחד, דיברנו על הרוחות הפנימיות שהולכות יחד עם המיינד ואז כל מיני דברים קורים. לא להתרגש. להמשיך.

**ש. אם אני מתרגלת מדיטציה בקורסים השבועיים מתי אוכל גם לתרגל את גורו יוגה? מה סדר העדיפויות?**

ת. זו שאלה טובה, אם אתם משתתפים בקורסים השבועיים, ואני מקווה שכולכם משתתפים בקבוצה שבועית, זה חיוני - אז אתם מקבלים שם מדיטציות כשיעורי בית. המדיטציה שם היא רבע שעה. אם אתם פה, הייתי מציעה להוסיף לפחות רבע שעה של מדיטציה כגון זו או מהריטריטים האחרים. כי אם אתם

כבר פה, אז רבע שעה זה לא מספיק בשבילכם. תנסו לעשות גם זה וגם את זה. זה חשוב וזה חשוב. ואם אתם לא יכולים, אז תעשו חלק מהשבוע ככה וחלק מהשבוע ככה. ואני מקווה ש בהדרגה ישתנה סדר העדיפויות.

רציתי להגיד שמכיוון שאנחנו בשלב של לימוד של התירגול, אז אתם שומעים אותי מדברת הרבה, וגם בתוך המדיטציות אני קצת נותנת לכם הנחיה. בסופו של דבר, בריטריט אין מי שינחה אתכם, ואתם צריכים ללמוד להיות עצמאיים במדיטציה ולהתרגל למשך הזמן של המדיטציה ולשקט של המדיטציה. וקצת אני מפריעה לכם לשקט בריטריט הזה כי אני מדברת. יותר טוב שהוא שקט. אתם באים, אתם מתיישיבים. עושים חצי שעה או שלושת רבעי שעה מדיטציה. עושים הפסקה. מתהלכים קצת. עושים יוגה. באים עושים עוד שלושת רבעי שעה או שעה מדיטציה. וכשזה מסתדר - למשך כמה ימים, אז יש לזה השפעה מאד עמוקה עליכם ועל כל מערכת העצבים שלכם, על הערוצים שלכם, על האנרגיות שלכם. אני מקווה שחלק מזה קרה גם בריטריט הזה למרות שהוא קצר כי אתם לא מדברים. אני מקווה ששמרתם על שקט. שקט בריטריט הוא מאד חשוב. לא לדבר הוא מאד חשוב. זה אולי ההנחיה מספר אחת בריטריט - לא לדבר.

אז פה אני לא הייתי סופר סטריקט בזה, אבל יגיע היום. צריך להשתמש במה שהשקט הזה נותן לנו. אנחנו מתקרבים לסיום הריטריט. זה ריטריט מאד קצר, אז הוא לא אינדיקטיבי, אבל בריטריט אפילו של שבוע - וזה גם נקרא קצר - אבל אפילו בריטריט של שבוע, בערך לפני שני שלישי הזמן, שלושת רבעי הזמן, בדרך כלל יש איזה משבר, יש איזה down. מאבדים אנרגיה, קצת רפיון ידיים, קצת נמאס או קשה, או עולים רגשות, או משעמם או מה שלא יהיה. המיינד מייצר את כל הדברים האלה. וזה מעניין, זה לא כל-כך משנה מה אורך הריטריט, זה בערך בשני שלישי או בשלושת רבעי הזמן. אז אם זה שבוע, זה יהיה כעבור חמישה ימים. אם זה שלושה שבועות אז זה יהיה כעבור שבועיים. אנחנו יודעים מראש כמה זמן ניהיה בריטריט ויש לנו את העקומה הזאת של הרגשות.

זה הזמן לא לוותר. למרות שלא בא לנו, וזה כבר מספיק - זה הזמן לא לוותר. זה מתי שקורית ההתקדמות הכי גדולה, כשאתם לא מוותרים בתנאים האלה. אז זה חשוב להבין את הדינמיקה הזאת ולהיות אתם הבעל בית של המיינד שלכם ולא להיפך. לתת למילה שלכם להנחות אתכם ולא לקפריזות של המיינד להנחות אתכם. כי המתרגל בסופו של דבר שואף להשיג שליטה במיינד שלו. אז אני אמרתי שאהיה חודש בריטריט אז אני אהיה חודש בריטריט. אני לא באמצע פתאום הולכת לאיבוד. למרות שהמיינד שלי רוצה לנוח. אז זה לא להילחם במיינד, אבל זה גם לא להיכנע לו. אז אם יום אחד מאד קשה לכם אז אולי במקום ארבע ישיבות באותו יום, תעשו שלוש. זה לא יהיה סוף העולם. אבל לא לוותר, לא לשבור את המילה שלכם. אמרתם חודש - תהיו חודש בריטריט. אמרתם שבועיים, אז תהיו שבועיים בריטריט. מה שאמרתם לעצמכם מראש, על זה תשמרו. לא לתת למיינד לשחק בכם.

### **יציאה מריטריט**

אז עכשיו אנחנו לקראת היציאה מהריטריט הזה הקצר, אז כמה מילים באופן כללי על יציאה מריטריט. דיברנו על זה קצת קודם.

1. כמו שאנחנו נכנסים לריטריט בהדרגה אנחנו גם **יוצאים מהריטריט בהדרגה**. זה ריטריט קצרצ'יק, אז זה לא כל כך קריטי. אבל אם הייתם שבוע בשתיקה, אתם לא מרגישים את זה כי אתם כל הזמן עם עצמכם. אחר-כך כשאתם יוצאים לעולם החיצון אתם מקבלים שוק. זה פתאום קצב אחר. זה סכנה לשים אתכם על הכביש אחרי שבוע שהאטתם. צריך לצאת בהדרגה. צריך לשבור את השקט בהדרגה.

אחת הדרכים לעשות את זה, נגיד אם זה שבוע או עשרה ימים, יום לפני שאתם יוצאים, לשבור את השקט לשעה נאמר ושוב לחזור לשקט. באופן מכוון מורידים את האינטנסיביות של הריטריט, כדי שלא לצאת ולקבל שוק.

2. אחת הדרכים לעשות את זה, ותתחילו לעשות את זה כבר הערב, אחרי שאתם עוזבים כאן, זה להתחיל **לחשוב על מה שיהיה אחרי**. לאן אתם הולכים אחרי? עם מי תיפגשו אחרי? וככה בהדרגה לצאת אל העולם. מכיוון ששיתקתם כמה ימים והייתם במדיטציות כמה ימים, במדיטציות מאד קדושות, אתם אולי לא שמים לב, אבל עכשיו המיינד שלכם הוא יותר צלול ממה שנכנסתם לכאן. אולי אתם שמים לב. אז תשתמשו בצלילות הזו כי היא חולפת מהר. אתם נבלעים ביום-יום וזה חולף מהר. אז זה הזמן להסתכל קצת.

3. ומתוך פרספקטיבה קצת: על לאן זה הולך מכאן? מה אתם הולכים לעשות מכאן? **ולעשות רשימות** לעצמכם. דברים שראיתם, דברים שהבחנתם, החלטות. כי יצאתם מהיום-יום ומהשגרה ועכשיו יש לכם מבט קצת אחר על הדברים, זה פרספקטיבה אחרת. גם החוכמה שלכם התעמקה קצת והחסד שלכם התעמק קצת. אז תשתמשו בכל המתנות האלה להביא אותם לחיי היום-יום שלכם. ויכול להיות שיהיו לכם עכשיו תובנות ומסקנות 'אני צריכה לשנות כך וכך בחיי'. או שאתם תעשו החלטה ובעוד שבוע זה יראה לכם משוגע לגמרי, כי זה לא יתאים למה שאתם בדרך כלל נוהגים לעשות. זה השפוי - השני הוא המשוגע. או-קי? זה השפוי, השני הוא המשוגע. על זה אתם יכולים לסמוך הרבה יותר מאשר על השני.

ולכן טוב לרשום את זה, כי אחר כך לא תאמינו לעצמכם. אז תרשמו לכם. ותתחילו כבר הלילה את התהליך. תעשו איזה תוכנית. בדרך כלל ההחלטות האלה הן טובות. ואנחנו נמשיך לעשות מחר עוד קצת מדיטציות, ואנחנו עושים מדיטציות על השלמויות נכון? אז כבר תתחילו ליישם את זה בחיים שלכם. תראו איך זה נוגע בחיים שלכם כשאתם יוצאים מכאן. והחלטות שאתם עושים צריכות להיות משהו שהוא בר ביצוע, לא משהו שהוא בשמיים. אתם לא מחליטים מעכשיו לזרוק את הג'וב שלכם ולעשות כל היום מדיטציה, כי מהר מאד תישברו. אז תעשו משהו שהוא אפשרי, שהוא בר-ביצוע. אז תתחילו לעשות רשימות ואולי נדבר עכשיו על חלק מהן ועל חלק נוסף מחר.

א. רשימה אחת זה על **החלטות שנוגעות בחיים שלכם**. זאת אומרת תקדישו קצת מחשבה, אתם יכולים להישאר פה קצת אחרי שנסיים, או בהדר, ולהשוב קצת על החלטות שנוגעות בחיים שלכם באופן כללי. אז זה סוג אחד של רשימה.

ב. סוג שני של רשימה זה **דברים שאתם חושבים שיכולים לתמוך בכם** אם תזכרו אותם כל יום, אם תחזרו עליהם כל יום. אז זה אולי כמה נקודות: ארבע, חמש, שש נקודות שאתם רוצים להזכיר לעצמכם כל יום, כי אחרת אתם שוכחים. אז תחשבו מה הדברים האלה, כי אחרת אתם שוכחים. דברים שאתם צריכים בהם תמיכה כמו: לא לאכול סוכר, או לישון מספיק, או דברים שתומכים בדרך הרוחנית שלכם. או כל מיני לקחים ששמעתם כאן או במקום אחר, שאתם צריכים להשמיע את זה לעצמכם שוב ושוב כדי שזה יתמוך בכם. אז תעשו לכם רשימה כזאת. תתחילו לעבוד עליה היום ואולי תלטשו אותה אחר-כך.

4. אתם תראו שכשאתם יוצאים מריטריט בשתיקה, בדרך כלל אחר כך זה מעייף לדבר הרבה. אני יודעת שלי קרה בריטריטים הראשונים הראשונים שעשיתי, של הויפאסנה, הייתי יוצאת ופתאום היה בא לי לדבר ולדבר כל מה שלא דיברתי במשך שבוע, ואחר כך הייתי מותשת לגמרי. כי הדיבור הוא נורא מעייף. דיבור מאד צורך פראנה, מבזבז פראנה. אתם רגילים לאגור אותה ולהשתמש בה לצרכים רוחניים, אז פתאום אתם מרגישים מותשים מהדבר הזה. **אז אל תדברו כל כך הרבה כשאתם יוצאים** מכאן. תשמרו על עצמכם. ותשמרו שהמילים שאתם כן אומרים וכן צריכים לדבר, יהיו משמעותיים. רק דברים משמעותיים, לא סתם פטפוטים.

5. עוד דבר שעוזר לעבור מן הקודש אל החול, זה לקרוא איזה **ספר לא דהרמה**, נגיד איזה רומן או משהו, שמעביר אתכם להלך רוח יומיומי.

6. יכול מאד להיות שנצבר בכם קצת **לונג**. אם כן, אז אתם כבר שמעתם דברים כמו להסתכל בכוכבים, כמו אוכל שמן יותר, כבד יותר חלבוני יותר. לפעמים זה טוב למרוח קצת קרם או שמן על החזה. זה מוריד את הלונג.

7. מה שקורה עם הרשימות שתעשו לכם וההחלטות שתעשו לכם, אולי תהיה לכם הרבה התלהבות בהתחלה, בדרך ככל ההתלהבות דועכת כעבור זמן מה. זה מצב טבעי אז לא להיבהל. ריטריט נותן לכם <sup>1</sup>boost. מקדם אתכם בדרך הרוחנית. אחר כך אתם חוזרים ליומיום ויש קצת נסיגה. אחר כך אתם באים לעוד ריטריט וזה נותן לכם עוד boost ועוד פעם נסיגה. זה בסדר. זה קו עם נסיגות אבל בסך הכל זה קו בעליה. אז זה טבעי. זה התהליך.

8. עוד דבר שאתם רוצים להסתכל עליו כבר היום, זה **להסתכל על לוח הזמנים היומי שלכם**, לא בריטריט מחוץ לריטריט, בשגרה שלכם. ולהסתכל בשגרה שלכם ולראות אם את רוצים לשנות משהו. כי מאד יכול להיות שעקב התובנות שבאו לכם פה, תרצו לשנות את סדר העדיפויות שלכם

<sup>1</sup> תמריץ

ואת שיווי המשקל בחיים שלכם ואיפה אתם שמים דגשים בחיים שלכם. אז תרשמו את זה גם ברמה של סדר יומימי וגם ברמה של לוח זמנים שבועי. גם זה וגם זה.

ובקשר לשאלה שנשאלה כאן קודם, מתי לעשות את המדיטציה. אפשר לעשות אותה בבוקר, אפשר לעשות אותה בערב. אם אתם פנויים בשעות היום אפשר כמובן בשעות היום. בדרך כלל אנחנו עייפים בערב וגם אם אנחנו לא מאד עייפים, נצברו הרבה רשמים וגירוים במשך היום מהשיחות שניהלנו ומהמגעים שהיו לנו אז הרבה פחות רגועים בערב לעשות מדיטציה. בדרך כלל, רוב האנשים, יש אולי יוצאים מהכלל.

קשה להיכנס למסלול של מדיטציה, קשה לפתח שגרה של מדיטציה - תנו לה את הזמן הכי טוב שלכם. את הזמן שהריכוז הוא הכי טוב. בדרך כלל זה מיד עם ההשכמה. אם אתם קמים מוקדם זה הכי טוב. עם זריחת השמש, זה זמן נהדר למדיטציה. אם אתם יכולים לסדר את זה ככה. זה הזמן שאתם הכי רעננים. את הזמן הכי טוב ביום שלכם תשימו למדיטציה, תתנו לדרך הרוחנית שלכם. זאת העצה.

9. עוד רשימה להתחיל לחשוב עליה כבר, זה תסתכלו בכל הפרוייקטים שאתם מעורבים בהם בחיים שלכם, בכל התחומים השונים בחיים שלכם. ועכשיו יש לכם ראייה טיפה יותר צלולה ואתם יכולים להתבונן בהם ולהסתכל אם אתם רוצים להמשיך בהם, אם אתם רוצים להמשיך באותה צורה או בצורה שונה, וכך הלאה. כי אורח החיים הרגיל שלנו, בחיי העבודה הרגילים, בארצות הברית ואני חושבת שבארץ זה נהיה כבר כמו בארצות הברית. [אנשים] עובדים חמישים שבועות בשנה כדי לחיות שבועיים. אז זה לגמרי מטורף.

אם אתם רציניים בדרך הרוחנית, אתם חייבים לשנות את זה. בהדרגה בהדרגה. לא להיכנס לטראומות ולא להיכנס לשוקים. אבל חייבים לאפשר יותר זמן לתרגול הרוחני. ויש מליון ואחת דרכים לעשות את זה. או פחות שעות ביום, או פחות ימים בשבוע, או פחות שבועות בשנה.

זה אומר ירידה לפעמים ברמת חיים. זה אומר לפשט את החיים וזה גם ברכה גדולה בדרך הרוחנית. אולי שינוי עיסוק. אני מצאתי בחיים שלי והאנשים שאני מכירה בחוגי הדהרמה, שזה יכול לקחת שנים השינויים האלה, זה יכול להיות תהליך מאד איטי וזה בסדר. זה איך שהקצב מכתוב לך. לא להיבהל מזה. ואחרי זה ההתקדמות תבוא; כשאתם מתפנים תבוא ההתקדמות היותר אינטנסיבית. אבל צריך לפעול בעקביות ובהתמדה להשיג את ה-space הזה בחיים שלכם. כי אחרת הם יגמרו לפני שנספיק משהו. אז זה מאד חשוב להתחיל לחשוב על זה ולהתחיל לגלגל את זה או לעשות את זה אפשרי. כמובן, אתם לא רוצים להגיע למקום שבו אתם מתחילים להיות תלויים באחרים ונכנסים למצוקה ומסירים אחריות. אם יש לכם אחריות למשפחה אתם צריכים לעמוד באחריות הזאת. אז תראו מה מתאים לכם ותעשו את זה בתבונה ומתוך אחריות. אבל תחתרו להגיע למקום הזה שיהיה space בחיים שלכם לתרגול רוחני.

10. עוד דבר, עוד רשימה אחת, כל עוד יש לכם עוד טיפת זמן בריטריט, זה לשים לב מה עובד ומה לא עובד בשבילכם בריטריט. מה הצרכים שלכם אם אתם באים לריטריט.

כי כשאתם הולכים לריטריט יותר ממושך וסוגרים את עצמכם, אז זהו. סגרתם את עצמכם ואי אפשר לבוא אליכם. זהו, אתם לא יכולים לצאת. שכחתם משהו, ולפעמים מאוחר מדי. התקווה היא שיש לכם מטפלים שהם טובים ואתם יכולים להעביר להם פתק, אז תשימו לב. אני מנסה תמיד לדאוג לכל הדברים לפני הריטריט ואני תמיד שוכחת משהו. אז אני נכנסת ו...אוי!

אז תעשו רשימות. תראו מה עובד בשבילכם? מה לא עובד בשבילכם? איך הייתם רוצים? כשאתם הולכים לריטריט זה זמן מאד יקר ומאד נדיר. וחשוב לארגן את התנאים עד כמה שאפשר מראש. כמובן שדברים לא צפויים יצוצו בכל מקרה, כמה שלא תדאגו. אבל מה שאתם יכולים, תמיד לדאוג מראש. אז תשימו לב.

אחת הרשימות שאמרת לך היתה להסתכל על סדר היום שלכם. היומי, השבועי. כדי לאפשר שם מקום לדברים שבאמת חשובים לכם, לא לבזבז את הזמן על הדברים הפחות חשובים. ואחר כך אתם מתעוררים והחיים שלכם עברו ולא עשיתם את מה שחשוב. אז אני רוצה להגיד שבתוך זה, תלוי בנטיות שלכם, יש אנשים ש [מתכננים] כל חמש דקות ויעשו עליהם תוכנית או כל רבע שעה.

צריך להשאיר גם קצת מקום לנשום. זה בסדר להשאיר קצת מקום להינפש. אז נכון שחשובה הדרך הרוחנית והתרגול הרוחני, וכל שאר המחוייבויות שיש לכם - תשאירו גם מקום לשבת. זה זמן שאתם [נופשים]. אפילו במנזר יש שבועיים או שלושה בשנה שהם עוזבים הכל והולכים לסרטים, ומשחקים כדורגל. אז זה חשוב להכניס את זה בתוך ה-schedule<sup>2</sup>, כי אחרת נשרפים. עושים הרבה יותר ממה שאתם עוד מסוגלים מבחינת החסד ואז אתם נשרפים. השרירים של החסד מתפתחים בהדרגה.

(מנדלה)

(תפילה לאריכות ימיה של האמה)

(הקדשה)

---

<sup>2</sup> לוח זמנים