

סדנת מדיטציה: גורו יוגה

סדנה מבוססת על התפילה

དགའ་ལྡན་ལྷ་བརྒྱ་བརྒྱ་མ།

גנֶדֶן קֶלָה גִימָה

"אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה – תפילה ללאמה" בגרסתה המורחבת

מבוסס על שיעוריהם של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רואץ' ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008



על פי מסורת המהיינה הבודהיסטית, המורה הרוחני מהווה את עצם שורשה של הדרך הרוחנית. מציאת המורה המתאים וטיפוח יחסים נאותים עמו או עמה חיוניים להצלחת דרכנו.

סדנה זו מיועדת להקנות למתרגל ידע על מהותו של המורה הרוחני, ודרך מעמיקה ואוטנטית למציאתם וליצירת יחסים נאותים עמם. לימוד נפלא זה ממיטב המסורת הטיבטית, מאפשר גם טיהור רוחני עמוק, צבירת חסד רב, סילוק מכשולים, פיתוח ריכוז, ומהווה הכנה חשובה לתרגול הטנטרי הבודהיסטי – הדרך המהירה והמענגת להארה. התרגול מהווה גם דרך נפלאה להגביר את החוכמה והיכולת הרוחנית: המתרגל נפתח לברכות לאין שעור באמצעות המדיטציה המורחבת של "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה", תפילה של מסירות ללאמה, והמנטרה של ג'ה צונגקהפה.

על פי מסורת אחת, תפילה זו חוברת על ידי ג'ה צונגקהפה עצמו, מענקי הבודהיזם הטיבטי, שנחשב כישות נאורה. היא חוברת כהלל ותחינה למורהו, אך מורה זה שהכיר בגדולתו של ג'ה צונגקהפה, הפנה אותה חזרה אל תלמידו. התפילה כוללת את שבעת המרכיבים בשלבים המקדימים למדיטציה, את המנטרה הידועה של ג'ה צונגקהפה, והדמיות חשובות לטיהור התודעה ולפיתוח חוכמה.

## אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה

དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱུ་མ།

Ganden Hla Gyema

### תפילה ללאמה

(גרסה מורחבת)

מעומק לבי אשא חרטה,  
אודה בגלוי ושריד לא אותיר,  
על כל חטא שחטאתי  
בגופי, בדברי, במחשבת לבי.  
כל עוון המלווני מקדמת הימים,  
וכן במיוחד עבירות שעברתי  
על שלושת סוגי הנדרים.

כדור זה של ניוון עמלת רבות  
ויגעת לצבור ידע רב.  
זנחת שמונה מחשבות ארציות  
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.  
מושיענו –  
לבנו אסור בעבותות של שמחה  
ותודה על פעלך העצום.

מורים יקרים וקדושים במרומים,  
נא עטפו את גופכם השמימי של הדהרמה  
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,  
והמטירו על ראש תלמידים הצמאים,  
על פי יכולתם וכפי שמתאים –  
גשמי עוז של תורה עמוקה ורחבה.

מי ייתן והטוב שצברתי בזו התפילה  
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.  
תפילה מיוחדת אשא פה גם כן  
כי לאורך שנים לוי תאיר  
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,  
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

מלב נשיאם של אלפי מלאכים  
השוכנים ברקיעים של עדנה,  
\*בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,  
מלך כל יודע של הדהרמה.  
בוא עם בניך, רכוב על ענן  
רך כשג אשר על פסגות ההרים.\*

לאמה אהוב, עם חיוך של חדווה,  
שב נא מולי, על כס הארי,  
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,  
והתמד ללמדני אלפי עידנים!  
מקור נעלה לכל ברכתי,  
אין נשגב בלתיך לצבור את חסדי.

חכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן;  
פניני תורתך הן עדי על אזנם של ברוכים;  
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.  
לו אזכה לראותך,  
לו אשמע צליל קולך,  
לו אזכור בלבי זיו פניך –  
ראשי שח לקבל ברכותיך.

\*בלבי אערוך ים עצום של מנחה  
כענן המכסה פני רקיע.  
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,  
וכל שי לענג את חושיך –  
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,  
כמתת לחלות את פניך.\*

לו תעצם בי חכמה של לימוד, של הרהור ושל הגייה,  
לו תגדל יכולתי ללמד התורה, ללבנה ולבאר את תכנה,  
לו אשיג הישגים שבדרך ואלו אשר בסופה,  
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.

לו תעור בי חכמת המיזוג של ריקות ועדנה,  
לו תסולק אשליה ואחיזה בממשות המופע,  
לו יסור מלבי כל ספק בתורה,  
מי ייתן ואהיה כמותך במהרה.

x3

לאמה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
תן שאגשים מטרות שבדרך  
ואלו אשר בסופה.

לאמה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
השאר נא עמי עד היום אשר בו  
סמסרה תבוא אל קיצה.

במרוצת כל חיי לו יופיע צונקפה,  
ויהיה לי למדריך בדרך הגדולה,  
גולת הכותרת של תורות המנצחים.  
מי ייתן וממנה לא אסור לעולמים.

במרוצת כל חיי מי ייתן ולעולם  
לא אחייה בנפרד ממורים מושלמים,  
וכן שאזכה לעולם לא לחדול  
באורה המזהיר של הדהרמה לטבול.

מי ייתן ואשכיל, בכל שלב ורמה,  
כל סגולה נעלה לפתח עד תום,  
ובכך אהפוך בעצמי במהרה,  
ואזכה להיות זה שנושא יהלום.

עם מתן מנחתי, היצונית ופנימית וסודית,  
פורצות קרני אור לבנות, זוהרות,  
מלבם הקדוש של האב ובניו;  
קצותיהן מתמזגים וחודרים אל ראשי.  
אור לבן השופע מחלל הפתחים,  
צוף שצבעו הוא לבן, כמו חלב,  
השוטף כל מחלה, כל מזיק, כל מכשול, כל רבב,  
ומותיר את גופי נקי ונוצץ כקריסטל.

**לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא. ..**

צוף זהוב-אדמדם מביא לו כעת  
חוכמת-על נשגבה אל גופי;  
חלקיקיו מופיעים כקול רך זוהר;  
האור הצלול מביא חוכמת-על  
מן הבודהות וכל ילדיהם, מכל מנין עבריים.  
הגוף הקדוש מתמזג עם גופי,  
ואותי מברך בנחשול חוכמת-על  
המבינה ללא דופי משמעות עמוקה  
של כל כתבי החוכמה.

**לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא. ..**

לאמה שלי, יקר ומזהיר,  
בוא לשכון בלבי ושב נא על כס  
של פרחים ושל אור לבנה.  
פרוס נא עלי חמלתך הגדולה.  
תן שאשיג את גופך, דיבורך  
ומרומי רוחך.

## המנטרה של ג'ה צונגקפה

འདམིགས་མེད་བརྗེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།

*mikme tseway terchen chenre sik,*

དྲིམ་མེད་མཁྲིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས།

*drime kyenpay wangpo jampel yang,*

བདུད་དབྱང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །

*dupung malu jomdze sangway dak,*

གངས་ཅན་མཁས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཚོང་ཁ་པ།

*gangchen kepay tsuk-gyen tsongkapa,*

ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

*losang drakpay shabla solwa deb.*

לעיני אהבה – אוצר אהבה אשר אין לה מושא,  
לקול רך זוהר – אדון של חוכמה הנקייה מרוב,  
לרבון של הרז – המשמיד לחלוטין את גילות המזיקים,  
לצונגקפה – יהלום בעטרת חכמי ארץ שלגים,  
לרגלי לובסנג דרקפה אשטח תחינתי.

## 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 1, חלק א'

הקלטות וחומרי לימוד ניתן למצוא באתר בכתובת

<http://www.heart-dharma.org.il/files/GuruYoga.htm>

(מנדלה)

(תפילת מקלט)

### ניהול רטריט

היום התחלנו ב-9:30. נהיה כאן יחד עד הצהריים בערך, עד 12:00 בערך עם הפסקה. אחר כך תהיה הפסקה לארוחת צהריים ולמנוחה. נתכנס שוב בערך ב-14:30-15:00. אחר כך נהיה כאן שוב בערך עד 17:30. [נעשה] עוד פעם יוגה, [נאכל] ארוחת ערב קלה. הפסקה קצרה ואחר כך נתכנס שוב ל-session של הערב. אני מניחה שזה יהיה משהו כמו 19:30, [ואז] יהיה עוד שיעור. היום ומחר יהיו שלושה sessions כאלה שבכל אחד מהם תהיה הפסקה קצרה. ביום האחרון יהיו רק שני sessions, ובבוקר יהיה כמו היום.

הרעיון הוא להרגיל אתכם לרטריט כדי שתוכלו גם לעשות אותו באופן עצמאי.

#### • [אכילה בריטריט]

האוכל מאוד חשוב ברטריט; לא להגזים באכילה, בוודאי בריטריט קצר. פחות, יותר טוב מאשר יותר. לפעמים ברטריט ארוך מגיע הזמן שצריך להגדיל את הכמות, אבל בדרך כלל הצורך באוכל גם הולך ויורד בריטריט ככל שהוא מתארך. אתם לא תרגישו את זה ביומיים וחצי. אני מדברת על ריטריט שהוא ארוך.

#### • [בידוד מהחוץ]

ריטריט הוא מאד אינטנסיבי. אתם נמצאים בתנאים שמכניסים אתכם למצב מאד מיוחד. אתם לבד. אתם שותקים. אתם לא מקשיבים לרדיו. לא רואים טלוויזיה. אתם לא בקשר עם העולם. לקחנו לכם את הטלפונים, את העיתונים. אנחנו מנטרלים את כל הדברים שגונבים את דעתנו, וזה מכריח אותנו להיכנס פנימה. אנחנו יוצרים תנאים להכריח אותנו להיכנס פנימה. ברטריטים יותר אינטנסיביים גם אוטמים את החלונות. זאת אומרת נותנים לאור להיכנס ומשאירים למעלה פתוח, אבל הרעיון הוא שאתם לא תוכלו לראות בעלי חיים או דברים בחוץ.

אז היום אנחנו לא נעשה את זה, לא ברטריט הזה, אבל אם פעם תגיעו לרטריטים יותר ממושכים ויותר אינטנסיביים, אתם יכולים לבחור את רמת האינטנסיביות לפי המוכנות שלכם, ואז זה מכריח את המיינד להיכנס פנימה ואז העבודה נעשית ביתר אינטנסיביות ויעילות. אז היום כאמור זה רק חזרה לקראת רטריט שאני מקווה שתעשו גם אם אני לא כאן, כיוון שאני לא יכולה להיות אתכם שבועות וכך הלאה, אבל אני מקווה שתתארגנו אפילו לבד בהיעדרי, אולי לעשות עשרה ימים רטריט, והכוונה היא פה לתת לכם את הכלים לעשות את זה.

אני אתן לכם כמה הערות בנושא הזה של רטריט.

#### • [מנטרה וויזואליזציה.]

הרטריט הזה הוא לא טנטרי, אבל יהיה בו קצת דמיון באופן שהוא יתנהל, לרטריט טנטרי. הוא מעין הכנה לרטריט טנטרי.

אם מישהו מכם עשה רטריטים של ויפאסנה זה מאד שונה. ברטריט של ויפאסנה יושבים ועושים מדיטציה סטרייט. אולי בערב המורה נותן שיחה, אולי לא, אבל ברוב הזמן אנשים עושים מדיטציה בשיבה ובהליכה. מדיטציה של ריכוז. זה שונה. פה יש הרבה הדמיות. יש מנטרה שאתם תגידו תוך כדי רטריט. יש הרבה חשיבה תוך כדי המדיטציה. הרבה מדיטציה אנליטית. המטרה של הדברים האלה שונה, בלי להוריד מערכם של הדברים האחרים שהם מאד חשובים גם, המטרה פה היא שונה וזה מרגיש אחרת לגמרי. ולפעמים אנשים שבאים מהעולם ההוא, לפעמים זה נראה להם לא מספיק אינטנסיבי או לא מספיק מרוכז, או לא מספיק מדיטציה - לא מה שהם רגילים, ויש נטיה לזלזל בזה.

זה בא מהמסורת הטיבטית וזה **מכין אתכם לתרגול מאד מאד גבוה שמוציא להארה**, ככה שיש לכל דבר פה סיבה טובה וחשיבות גדולה. לא תמיד אני יכולה לדבר על כל הסיבות, אבל כל התרגול הזה, ההכנה הזאת, היא מאד מאד חשובה. בגלל שיש הרבה מנטרה וויזואליזציה וחשיבה וחומר לעכל, וגם ברטריט הזה ספציפית תשמעו יותר teaching כי הוא פשוט בשלושה ימים, אחרת היינו מפזרים את זה על הרבה יותר ואז רוב היום הוא היה בשתיקה גמורה חוץ מהמנטרה. אבל ברטריטים שאתם תעשו שיהיו ארוכים, אז יהיה באמת בשתיקה. יהיה רק אתם והמנטרה ומה שקורה במיינד שלכם, אז כאן אני אדבר, אז זה יהיה שונה קצת מהבחינה הזאת.

אז יש תנועה. כל הדבר הזה גורם לתנועה במיינד. זה לא מיינד שהוא יושב בשקט. בהדרגה זה יבנה גם את השקט, אבל זה משיג עבודה פנימית שהיא מאד חשובה כדי לאפשר אחר כך את העבודה השנייה ביתר יעילות. אז זאת המסורת הטיבטית.

#### • [חומרי קריאה]

אז באופן כללי כמו שאמרנו: לא לקרוא דברים. אנחנו מוותרים ברטריט על ספרים, כולל ספרי דהרמה. **הדבר היחיד זה מה שקשור מייד לתרגול עצמו**, אז קיבלתם חומר כתוב - דברים שקשורים ישירות לתרגול הספציפי עצמו של הרטריט. כל דבר אחר, אפילו ספרי דהרמה טובים, הם מחוץ לתחום. כי קל לברוח עם המיינד. קל לברוח עם המיינד. הרעיון הוא לכוון את המיינד פנימה ולעשות עבודה פנימית, וליצור את האינטנסיביות הזאת. זה המטרה של רטריט.

#### • [גירויים חיצוניים]

אז כאמור כל הגירויים החיצוניים ברטריט אנחנו מסלקים. מסדרים מראש את הדברים עם העולם החיצון. מסדרים אלטרנטיבות. הזמן הזה הוא קדוש. יש לנו מעט מאד הזדמנויות בחיים לכזה דבר. מעט מאד. בחיים הרגילים אנחנו טרודים במשפחה, אנחנו טרודים בעבודה והחיים נגמרים, ולא עשינו עבודה. אז ההזדמנות הזו של לשבת בשקט עם עצמנו ולעשות עבודה פנימית היא נדירה ווהיא צריכה להיות יקרת ערך לגמרי. מאד חשוב לעשות את זה קדוש ולעשות את זה כמו שצריך. להודיע לכל מי שצריך שאתם אינם ליצור נקודות קשר אם צריך. לפנות את עצמכם לחלוטין. אפילו דבר קטן שהשארתם שמה בצד יגנוב לכם את המיינד ולא תוכלו לעשות עבודה אינטנסיבית.

גם בלי שאתם בקשר עם העולם החיצוני, המיינד שלכם יברח כל הזמן. אתם תראו. מאד קשה להכניס אותו ל-practice. מאד מאד קשה, אז בוודאי אתם מנטרלים כל דבר חיצוני. זה הופך להיות הדבר הכי קדוש והכי חשוב כי זה הדבר שבסופו של דבר יכול לעזור לכם לצאת מסבל ולהוציא את אחרים מסבל. אין שום דבר יותר חשוב מזה. ברגע ששמתם משהו יותר חשוב מזה, אתם מסכלים את המטרה של הרטריט שלכם. הוא לא יכול לעבוד טוב.

ברטריט - הוא לא כמו היום שאנחנו עושים אותו כאן - אבל כשאתם לבד ברטריט או בקבוצה שמתכנסת לרטריט יותר ממושך, אתם לא צריכים לעשות עבודה. זאת אומרת גם עבודה היא הסחת דעת. בישול למשל, או בוודאי לא קניות וכאלה דברים. אתם צריכים לדאוג שמישהו יטפל בכם, ואחר כך אתם תטפלו בהם או להיפך; קודם אתם תטפלו בהם ואחר כך הם יטפלו בכם, ברטריטים שונים. לא באותו רטריט. ברטריט אתם ברטריט. אתם לא עובדים. זה הרטריט שלכם.

## • [טיפול בגוף ותרופות]

חשוב לדאוג שלא יהיה לכם קר מדי ולא חם מדי ותנאים נאותים. חשוב לשמור לפני רטריט לא להצטנן. **לשמור על הגוף.** אם יש הרבה הפרשות והרבה שיעול זה מאד מפריע לכל סוג של רטריט, לכל סוג מדיטציה. ואם יש בכך מישוהו כאן שמצונן ואם אתם נכנסים להרבה שיעול, טוב להביא סירופ שיעול. אני אף פעם לא משתמשת בתרופות, אבל ברטריט אני לוקחת סירופ שיעול, כדי שלא יהרוס את הרטריט. בטח אם אנחנו בקבוצה, זה הורס לכל הקבוצה, אז דברים כאלה. גם טוב שתהיה איזה תרופה לכאב ראש וכאבים. שוב, אני אדם שכמעט אף פעם לא לוקח דברים כאלה, אבל המטרות של הרטריט הן יותר חשובות מהעקרונות האלו, אז טוב שיהיה אתכם משהו, עזרה ראשונה.

## • [טיפול בלונג ושינה]

ברטריט, בגלל שאנחנו נכנסים למצב כל כך אינטנסיבי, הרבה פעמים נכנסים למה שנקרא בטיבטית Lung. אימרו: לונג.

לונג - פירוש המלה זה רוח.

- אותה המלה משמשת בטיבטית לרוח.
- אותה המלה משמשת לאנרגיה שזורמת בערוצים הפנימיים.
- אותה מלה משמשת להפרעות באנרגיה הזאת. זה נקרא גם לונג.

אז לונג זה מצב נודע לשמצה שפוקד כל מתרגל רציני. אומרים במוקדם ומאוחר; במוקדם יותר מאשר במאוחר. כשאתם נכנסים קצת למצב שהוא הייפר ברטריט, וכשהוא קצת זה טוב; אנחנו רוצים קצת להיכנס להייפר. אנחנו רוצים להיכנס למצב שהוא לא שגרת, מצב שבו אנחנו ערים יותר. כשהוא עובר את הקצת - זה לא טוב. זה מפריע לרטריט, ואני אתמול חטפתי לונג עוד לפני שהתחיל הרטריט. [זה] מגיע למצב שאי-אפשר לישון, אז זה לא טוב כי אז הרטריט נכשל, ועוד לפני שהוא נכשל אתם יכולים לצאת מדעתכם. אז מאד חשוב ללמוד איך למנוע את זה.

זו תורה שלמה שיום אחד נלמד אותה בפירוט. לא היום. אבל בקצת על קצה המזלג, קודם כל חשוב שיהיה אתכם כדורי שינה קלים, כאלה שאפשר לקנות בלי מרשם. אני חושבת שבכל הרטריטים שעשיתי, ואני חושבת שאולי ביליתי שנתיים כבר ברטריטים מבודדים, אולי פעם אחת לקחתי. להימנע מזה אם אפשר, אבל אם מגיע זמן שלילה שלם לא ישנתם, קחו. אם לילה שלם לא הצלחתם לישון בכלל, קחו, בגלל ששני לילות אתם לא ישנים, הדבר הבא - אתם מתחילים להתרוצץ ערומים בחוץ. קל מאוד. זה קורה בקלות רבה.

הרוחות משפיעות על שפיות דעתנו מהר מאד. זה מתחיל להתבטא הרבה פעמים בקושי לנשום. זה קוצר נשימה או מרגישים כזה כבד. מרגישים סחרחורת. לא יציבים. המחשבות מתחילות להשתולל. דברים נהיים מוגזמים לגמרי, מחוץ לפרופורציה. דברים קטנים; מישוהו אמר לכם פעם משהו וזה נראה לכם פתאום איזה מפלצת או משהו. כשמופיעים הסימנים האלה, צריכים לעשות פעולות להרגיע את הלונג. אני לא חושבת שזה יקרה ביומיים שאנחנו יחד, במיוחד שאתם גם שומעים הרבה דיבורים. אתם לא נכנסים למצב כזה אינטנסיבי כאן, אבל פשוט שתדעו כשאתם כן ברטריט. הכוונה להכין אתכם לשם.

מה עוזר? אם באו מים עד נפש, קחו את הכדורי השינה. לפני זה יש הרבה דברים שאפשר לעשות. לצאת החוצה להסתכל בכוכבים זה נפלא. זה מאד מרגיע. לכן גם כשאוטמים את החלונות משאירים למעלה פתוח, ואם צריך להסתכל בכוכבים, שיהיה לכם מראה לכוכבים, וגם כשאוטמים אותם שמים נייר חצי שקוף שנותן לאור להיכנס. אנחנו לא נגד אור. אנחנו רק לא רוצים להסיח את דעתנו.

אני אישית אוהבת הרבה שמש ברטריט אז הרטריטים שלי הם לא מאד strict במונח הזה.

הרטריטים של מנטרה הם יותר קלים מאשר הרטריטים של ויפאסנה. הם יותר קלים לגוף, כי הם פחות ישיבה כזו בלי לזוז. יש תנועה. מבחינה זאת זה יותר קל וזה טוב. זה מכין אותנו, כי בסופו של דבר אנחנו רוצים להכין אותנו לרטריט ממושך של מדיטציה מרוכזת אז זה מכין אותנו יפה. קשה לקפוץ לשם בבת אחת. הגוף הפנימי עוד לא מוכן לזה, אז הרטריטים של המנטרה בעדינות מכינים את הגוף הפנימי לשם.

## • [נהול יומן ברטריט]

להמשיך לשמור על היומן ברטריט. לפעמים אני בשקט, אני לבד, אני לא מדבר עם אף אחד, לא עושה כלום עם אף אחד. מה אני אכתוב ביומן? במיוחד יש אז מה לכתוב ביומן. אתם כל הזמן עם המיינד שלכם. זה הדבר הכי חשוב לעקוב אחריו כי זה בעצם היומן, אז להמשיך ולכתוב יומן ברטריט. לא רק זה, אלא שאם אתם נכנסים לרטריט יותר ממושך, לקראת סוף הרטריט, זה הזמן הכי שפוי שהיה לכם בחיים שלכם. זה הזמן הכי שפוי. יבואו כל מיני רעיונות, תבוא לכם השראה. הרבה דברים נפלאים קורים כתוצאה מרטריט. כתוצאה [מכך] שנגרעתם קצת מהרעש התמידי ומהסחת הדעת התמידית. אתם מתחברים למקום עמוק יותר. טוב לרשום את הרעיונות האלה, כי שבוע אחרי שתצאו מהרטריט הם יראו לכם מטורפים, אבל זה הדבר השפוי. הדבר השני הוא מטורף. המיינד השני מטורף, אז טוב לרשום את הרעיונות האלה ולפעול על-פיהם.

• **אוכל.** הרבה פחמימות זה מביא לונג. לא טוב הרבה פחמימות ברטריט. בטח להוציא כל סוכר. בטח להוציא קפאין. סודה. כל סוג של סודה זה אסון, אז כל אלה מחוץ לתחום ברטריט.

צריך שיהיה מספיק פרוטאין, ואם נכנסים ללונג גם אוכל שמן [כמו] טחינה, חמאה. יותר טוב טחינה מחמאה, אבל אפשר חמאה. דברים שיש בהם אחוז גבוה של שומן. אחוז גבוה של פרוטאין. ירקות ירוקים זה טוב. זה האוכל ברטריט.

ברטריטים ארוכים יותר, לא טוב הרבה קטניות. זה עושה גזים. זה מפריע לרטריט. זה כולל חלב סויה ומוצרי סויה. זה גם קטניות. גם חלב יש לו חסרונות. אז פרוטאין צריך להיות כמו שקדים. קצת קטניות אפשר. קצת עדשים, קצת אגוזים. דברים כאלה. עכשיו בקשר לשום ובצל. ההמלצה היא לא להשתמש בשום ובצל ברטריטים. אתם תשמעו דעות שונות על זה, אבל זאת ההמלצה מהלאמה שלנו. **קן רינפוצ'ה** במיוחד היה ... אם אכלתם מאכל שהיה בו שום ואחרי שלושה ימים באתם לחדר שלו, הוא היה מריח. הוא היה אומר, איך הוא קרא לזה? הוא אמר: 'זה האוכל של השטן'. אז שוב. טוב להמעיט באכילה אלא אם כן מתפתח לונג, ואז טוב להגביר באכילה כי זה מוריד את הלונג.

## • [מקום הרטריט]

איפה לעשות רטריט? **טוב לעשות אותו במקום קדוש.** מה זה מקום קדוש?

- מקום שהיו בו קודם אנשים קדושים שישבו שמה והתפללו או עשו רטריטים או עשו מדיטציה. זה מטהר את המקום ועושה אותו לקדוש.
- בבית של הלאמה שלכם זה מקום טוב.
- קרוב לבית של הלאמה זה מקום טוב.
- או אפילו אם זה לא לאמה שלכם אבל זה מישוהו שמופיע בחיים שלכם כאדם קדוש.
- אנשים הולכים לקברי הצדיקים. אנשים הולכים למנזרים נוצריים אפילו. גם טוב, כן. איפה שאנשים הם רוחניים והמיינד טהור והפוקוס הוא על לעשות טוב, על להיות טוב ולעשות טוב.

## • [נקיון ורעשים]

**חשוב לשמור על המקום נקי ומסודר כי הוא משקף לנו את המיינד שלנו.** לא יותר מדי מכשירים חשמליים. מקררים רועשים לא טוב. זה בעיה, אני יודעת כי כמעט כל המקררים החשמליים רועשים, אפילו הטובים. אנחנו ברטריט שם באריזונה מקדישים לזה הרבה מחשבה. יש מקררים שעובדים על פרופאן שהם לא עושים שום רעש. ברטריטים של שבוע שבועיים זה לא ביג דיל, אבל אם אתם נכנסים לחצי שנה רטריט, זה סופר חשוב.

## • [תנאים של מדיטציה]

עכשיו [ברטריט הזה], יש לכם כמה ימים. יש הזדמנות לתרגל עם כריות - מה נוח לכם? זה מאד חשוב ללמוד את הנושא, לבדוק את הנושא, לבחון את הנושא. עשו נסיונות שונים. רוב האנשים צריכים הגבהה. זה טוב להגביה את החלק האחורי כי זה מפזר את משקל הגוף בין הישבן והברכיים והרגליים. זה מאפשר לשבת יותר זמן במדיטציה בלי לזוז. בלי להתחיל לזוז, אז בדקו. ברטריטים ארוכים זה בסדר להישען על הקיר, אם הרטריט הוא ארוך. אין בעיה.



עשו החלטה לא לזוז ברטריט. זה מאד חשוב לא לזוז במדיטציה. עכשיו, אבל אם אתם נקלעים לכאב איום ונורא אז שנו את התנוחה. רטריט מנטרה הוא לא כל כך קפדני כמו אחרים. אתם יכולים לזוז אם נורא כואב, אבל חשוב למצוא תנוחה שתוכלו לשבת, ואם החלטתם שהיא נוחה, או קיי! ניסיתם, בדקתם, התנועתם, החלטתם שזה נוח. עכשיו לשבת ולא לזוז! מאוד חשוב, כי בא לכם איזו מצוקה, איזה כאב לא נוח. אתם צריכים עכשיו בדיוק להזיז את הרגל. אם אתם נכנסים להרגל הזה, אז אחרי חמש דקות עוד פעם תצטרכו - לא חמש דקות, שתי דקות - עוד פעם תצטרכו להזיז משהו, כי זה המיינד של התשוקה. זה המיינד שכל הזמן רוצה משהו אחר ממה שיש; זה המיינד הסמסרי, ואתם לא רוצים לתת לו דרור. אתם רוצים להיכנס לריכוז עמוק בסופו של דבר, כדי שתוכלו לראות ריקות. זה המטרה בסופו של דבר.

#### • [תכנון לוח הזמנים היומי והשבועי]

ברטריט ארוך, גם כזה, זה טוב להתאמן לקראת הרטריט.

**יש לנו ארבע ישיבות ביום.** ארבע פעמים, אתם זוכרים מהרטריט של ה"לאם רים"? מתי זה ארבע פעמים?

1. **ישיבה אחת היא לפני הזריחה.** זאת אומרת קמים השכם בבוקר, אולי בארבע בבוקר. עושים הפסקה. אפשר לעשות יוגה אחר כך או תלוי בחומרת הרטריט. ברטריט פחות חמור אפשר לעשות טיול בחוף, וברטריט יותר מחמיר, אז לא יוצאים החוצה, אבל אפשר להזיז את הגוף קצת.

אחר-כך אחרי הזריחה, אפשר לאכול ארוחת בוקר ואולי צריך לנוח.

2. אחר כך **עוד ישיבה שהיא עד הצהריים**, זאת אומרת אחרי הזריחה. בזמן הצהריים, כשהשמש בשיא, אתם לא בישיבה, ויש לזה סיבות של הרוחות הפנימיות. יש חילוף אז ברוחות הפנימיות. זה זמן שאתם אוכלים או עושים דברים אחרים.

3. אחר כך יש **עוד ישיבה עד השקיעה**. היא צריכה להסתיים לפני השקיעה. ואז אתם יכולים [או לאכול] ארוחת ערב או עוד יוגה או משהו כזה, או אם אתם צריכים לקרוא משהו שקשור לתרגול שלכם, זה זמן טוב.

4. **[עוד ישיבה אחת] אחרי השקיעה.**

אז זה ארבע פעמים.

פה אנחנו נעשה רק שלוש כי גם ברטריטים ארוכים אנחנו מתחילים משלוש ישיבות ביום, כי לוקח לגוף זמן להירגע מהריצה המטורפת שיש לנו בחיי היומיום ולהאית מספיק ולנוח. להיכנס למהלך של רטריט לוקח זמן, ולא טוב לעשות את זה [מהר]. לא לתת שוק לגוף. לתת לו להתרגל בהדרגה.

אז בימים הראשונים אני נוהגת להתחיל משלוש ישיבות ביום, ואחרי כמה ימים עוברת לארבע, וגם לקראת סוף הרטריט יוצאים בהדרגה, אז אתם עוברים לשלוש ישיבות ביום. אחר כך שתיים ביום, ואחר כך יוצאים, כי זה מיינד אחר. אז פה אנחנו נעשה רק שלוש ישיבות ביום.

עכשיו, אמרנו: אנחנו יושבים נאמר מ-12:00-9:30. זה הרבה זמן. עכשיו פה אתם שומעים שיעור. אתם לא ממש במדיטציה, אז זה לא נקרא, אבל כשאתם ברטריט ואתם במדיטציה, יותר טוב כמה ישיבות קצרות מאשר אחת ארוכה, בהתחלה לפחות. והתחלה יכולה להיות הרבה זמן, כי אתם לא רוצים לשבת כשאתם כבר איבדתם ריכוז, כי זה לא מועיל לאף אחד.

גם ברטריט מנטרה צריך ריכוז, אז כשאתם מתחילים לחלום בהקיץ או לחשוב על דברים שלא קשורים לרטריט, זה סימנים שהמיינד נותן לכם כמה אתם יכולים להחזיק, אז זה לפי המצב שלכם. כשאתם ברטריט אינדיבידואלי, אתם מחליטים. אתם יכולים לעשות הרבה ישיבות של רבע שעה. אתם יכולים לעשות חצי שעה, או שלושת רבעי שעה, שעה. הייתי אומרת לא יותר משעה, שעה ורבע בהתחלה, לעשות הפסקה קצרה ולחזור.

ובהתחלה בהתחלה, אפילו רבע שעה טוב, והפסקה קצרה ועוד פעם עוד רבע שעה, עוד פעם ואז אתם עושים את הישיבה הזאת מארוחת בוקר עד הצהריים מחולקת להרבה קטעים כשאתם מכוונים. בתוך הקטע אתם בריכוז. בהפסקה אתם נחים. המיינד נח קצת, ולאט לאט יכולת הריכוז שלכם משתפרת.

- **[הכנה לרטריט]**

- **[יישוב הדורים]**

כשאתם נכנסים לרטריט ארוך, חשוב לפני זה לעשות תקופת הכנה. תקופת הכנה שבה אם יש לכם איזושהי טינה כלפי מישהו, איזה כעס כלפי מישהו, אתם מיישרים את ההדורים איתם, אפילו אם זה חלקי. אפילו אם אתם לא יכולים להגיע לסליחה גמורה. לפעמים לוקח שנים להגיע לסליחה גמורה עם מישהו. אתם עושים מאמץ להרגיע את הדברים האלה, כי מה שקורה כשאתם נכנסים לרטריט כל המחשבות מוגזמות לטוב ולרע. הכל מוגזם. אז אם יש לכם חשבון לא גמור עם מישהו, ברטריט זה יכול לשגע אתכם. זה יכול להרוס לכם את הרטריט לגמרי. ברגע שאתם מתיישבים, מייד המינד הולך למה היא אמרה לי ומה הוא עשה לי וזה יכול להרוג את הרטריט.

גם אם תעשו מאמצים, אם יש לכם כאלה דברים זה יכול לבוא. קוראים לזה Nu sem. אימרו: נו-סם. אם עשיתם קורס 3, זה אחד מחמשת המכשולים שמנינו שם למדיטציה. שאריה נגרג'ונה מונה. Nu sem - זה המינד הרע, המינד שמאחל רע לאחרים או נוטר טינה לאחרים או מתחשבן עם האחרים. מכשול גדול ברטריט. כי ברטריט זה יועצם פי כמה, אז צריך לפעול כנגד זה מתחילת הרטריט כי הזמן הזה של רטריט, כאמור הוא כל כך יקר, אז אתם רוצים מראש לפעול להרגיע דברים כאלה.

- **[צבירת חסד]**

גם טוב וחשוב לפני שנכנסים לרטריט ממושך, לצבור הרבה חסד, כי הכל הרי מונע על ידי קארמה, והצלחה של רטריט מונעת על ידי קארמה. אז חשוב לצבור הרבה חסד לפני רטריט, אז חשוב לעשות משהו שצובר הרבה קארמה. נדבר על זה אחר כך.

- **[המנעות מפעילות מינית]**

למותר להגיד, ברטריטים כמו אלו, שום פעילות מינית משום סוג.

- **[נגעים רוחניים]**

אם קורה ועולות לכם מחשבות שליליות, מחשבות קשות, נסו עד כמה שאפשר להמנע מלצלול לתוכן. הן עולות. שימו לב שהן עלו, ובאופן מכוון תזיזו את המינד אל המנטרה, אל הנושא של המדיטציה, אל הוויזואליזציה. באופן מכוון נסו לא לתת למינד ללכת לשם. אם זה קורה - ברגע שאתם תופסים את עצמכם תגידו: 'או-קיי! אני לא הולכת לשם. לא הולכת לשם', עד כמה שאתם יכולים. ככל שאתם עושים את זה יותר, היכולת שלכם לעשות את זה משתפרת, ומגיע זמן שאתם תופסים אותן באיבן ופשוט נותנים להן לחלוף.

זה ככה אוסף של עצות.

אחד הדברים שעוזר למנוע לונג, זה לדאוג כשאתם נושמים לרוקן עד הסוף את הריאות, שהנשיפה תהיה מלאה. מי שעושה יוגה יותר מכיר את הנשימה שלו וזה מאד עוזר, למרות שלונג זה אותה המלה לאוויר ולרוח ולהפרעות - זה לא אוויר. הלונג זה לא שיש לנו יותר מדי אוויר. זה לא הנשימה עצמה, אבל זה קשור לנשימה, אז אם אנחנו לא מרוקנים טוב את הריאות ונשאר אוויר בריאות, זה גורם אחר-כך למצב של לונג. אז טוב לתרגל תרגילי נשימה. נשימה מלאה של התרוקנות מלאה של הריאות ומילוי טוב של הריאות. לפני הרטריט ללכת למורה יוגה טוב שמלמד אתכם לנשום נכון.

אז זה הערות באופן כללי. אם יש לכם שאלות על הנושא הזה, אתם יכולים לרשום ואני אתיחס אליהן בהמשך במידה שמתאפשר. אם זה לא משהו נורא נורא דחוף ונורא נורא חשוב, יותר טוב להתאפק, ובדרך כלל שאלות נענות בהמשך. אם לא נענו אז אפשר אחר כך בסוף היום אולי, או בסוף ה-sessions לרכז, ואני אתיחס אליהם.