

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 2

(מנדלה)

אלפי מלאכים

אז נעשה שני דברים עכשיו ואז נעבור לעשות קצת תרגול, ואנחנו נדבר על התרגול בהדרגה במהלך הריטריט, ככה שברור שלא הכל ברור עכשיו. זה צריך לעבור בהדרגה. אז נתחיל מהבית הראשון בטקסט שלכם. בואו נקרא רק את הבית הראשון ביחד.

**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 כשלג אשר על פסגות ההרים.**

אז מי זה נשיאם של אלפי מלאכים? אמרנו ששם היצירה "גאנדן הלה גימה", ו-Ganden hla gye - זה **אלפי המלאכים**, והוא הנשיא של אלפי המלאכים האלה ולפי המסורת שלפנינו זה **מאיטרייה**, ומאיטרייה נחשב לבודהה הבא. הבודהה הבא שיבוא. כאן הוא מופיע כבודהיסטווה. הוא כמעט בודהה, הוא בודהיסטווה ברמה עשר והוא משלים את השלבים האחרונים שלו לבודהה. זה בגרסה הסוטריית. בגרסה הטנטרית הוא כבר בודהה. (דרך אגב, המלה ל"גאנדן" בסנסקריט, זה - Tushita).

אז אנחנו מדמיינים אותו יושב שמה, בגן עדן למעלה. הוא המלך של כל המלאכים שמה, ואנחנו מדמיינים ענן לבן כמו שלג, ועל הענן הזה שיוצא מתוך לבו של מאיטרייה, רוכבים ג'ה צונגקה ושני בניו הרוחניים, שהם שני תלמידיו הידועים.

אז על **ג'ה צונגקה** נדבר אחרי הצהריים יותר. הוא הלאמה שאיתו אנחנו עושים את התרגול. הוא היצוג של הלאמה שלנו ושל כל הבודהות. אתם זוכרים את הסיפור של **מרפה ונרופה**; איך נרופה מייצר את כל המנדלה הזאת של כל הבודהות, ומרפה נופל על פניו אפיים ארצה להשתחוות לכל הדבר הנהדר הזה שהופיע בפניו, וזה הכל בא מנרופה, מהמורה שלו. הכל מופע של המורה שלו.

באופן הזה גם ג'ה צונגקה ושני בניו, כל זה מופע שבא מהמורה, אז זה דרך אחת להסתכל על זה. אתם יכולים לעשות את התרגול, אם עוד אין לכם מורה; לקחת את ג'ה צונגקה כייצוג של המורה שלכם ולעשות איתו את התרגול. זה זורע זרעים נפלאים אחר כך למצוא מורה. אז נדבר עליו קצת יותר מאוחר. כמה מלים כאן.

השם **לובסנג דרקפה** זה שם נוסף לג'ה צונגקה. זה השם שניתן לו כשהוא קיבל את נדרי הנזירות. Lo - פירושו **מיינד**. Sang - פירושו **טוב**. זאת אומרת - **תודעה טובה** או **תודעה קדושה** או **תודעה טהורה**. Drakpa - פירושו **נודע לתהילה**.

השם ניתן לו כשהוא קיבל את נדרי הנזירות, כשהוא היה מאוד צעיר ועוד לא ידוע, אבל זה היה כאילו סימן לבאות. לובסנג דרקפה. הוא הפך אחר כך למאוד ידוע. הוא קיבל את נדרי הנזירות מלאמה שהיה **במסורת קאגיו**. כאמור לא היה גלוקפה באותה תקופה; הגלוקפה התחילה אחר-כך, אחרי ג'ה צונגקה,

כתוצאה מה- teaching של ג'ה צונגקפה. הלאמה שלו היה קאגיו, ונדבר עליו אחר-כך. הוא היה אחד מגדולי המורים שחיו אי פעם על הפלנטה הזאת, ככה שהוא דמות מאוד ראויה לתרגל איתה.

מימינו, שזה לשמאלכם, זה גיילצ'אב ג'ה, ומשמאלו זה קדרופ ג'ה. הם קטנים בתמונה אבל הם לא קטנים בכלל.

Gyal. Gyaltsab - פירושו מלך. Tsab - פירושו ממלא מקום, או משנה. משנה למלך. מלך במובן של מלך דהרמי. המלך פה הוא ג'ה צונגקפה, והוא [גיילצ'אב ג'ה] הוא המשנה למלך. הוא היורש עצר. הוא יורש של המקום של המנהיג הרוחני הזה של ג'ה צונגקפה. הוא הבא בתור להדריך את התלמידים. אז הוא מימינו של ג'ה צונגקפה, ומשמאלו מופיע קדרופ ג'ה.

גיילצ'אב ג'ה ידוע בהסברים שלו. קצת נגענו בביאור שלו ל"בודהיסטווה צ'אןְה אַוּטְאָרְה". זה "המדריך לחיי לוחם הרוח". זה היה אחד הביאורים שהשתמשנו בהם. הוא גם ידוע בטקסטים שלו על לוגיקה. יש לו גם ביאור של הטקסט של מאסטר הריבהדרה שהוא ביאור של "Abhisamaya Alamkara".¹ אלו מכם שלמדו בקורס 2, יודעים על מה אני מדברת. הוא מאוד ידוע. לוגיקן מבריק. כתב גם ביאור לספרו של מאסטר דהרמקירטי.

ומשמאלו של ג'ה צונגקפה, מופיע כאמור קדרופ ג'ה. הוא יותר ידוע בלימוד שלו על ריקות ועל טנטרה, ובסדנה של "סוּטְרַת הַלֵב", עשינו מדיטציות ריקות על פי מה שלימד קדרופ ג'ה.

אז בבית הראשון אנחנו קודם כל מזמינים אלינו את האובייקטים שאיתם נעשה את התרגול. אז הם יוצאים מלב נשיאם של אלפי מלאכים, מתוך לבו של מאיטרייה, שמה בגן עדן של טושיטה. על ענן לבן מופיעים ג'ה צונגקפה ושני בניו, שמייצגים את הדמות של הלאמה, ובפני עצמם הם דמות מדהימה.

והעצה שנותנים הלאמות זה לדמיין אותם במרחק, בערך אורך גוף מאיתנו. כאורך הגוף שלנו לפנינו ובגובה העיניים. לא יותר גבוה ולא יותר נמוך. יותר גבוה גורם לנו במדיטציה להסחת דעת, ויותר נמוך גורם לישנוניות. אז בהדמיה שלנו הם צריכים להיות בגובה העיניים, ובערך מרחק אורך גוף באוויר שלפנינו.

כשאתם ברטריט או בבית, אנחנו תמיד מתחילים עם ששת האימונים המקדימים. אתם זוכרים מקורס 3 בשעור 2, דיברנו על ששת האימונים המקדימים. למען אלו שלא היו, אני אזכיר אותם בקיצור ותלכו תקשיבו שמה לשיעור.²

1. השלב המקדים הראשון, לפני שהתיישבתם בכלל - אתם מנקים את החדר. תמיד דואגים לחדר נקי. גם אם הוא נקי. גם אם רק אתמול ניקיתם אותו ואף אחד לא נכנס ולא נגע בו. אתם עושים אקט סמבולי של ניקוי; מטאטאים פירורי אבק או משהו. כמובן שאם הוא לא נקי אז חייבים לנקות אותו. אם הוא בכלאגן זה ישתקף במדיטציה שלכם. החדר והמדיטציה שלכם הם שיקוף אחד של השני.

אז חשוב שהחדר יהיה מסודר. אם הוא ממש בלאגן גדול, אז בהדרגה הקדישו זמן לסדר אותו. אם הוא כבר נקי ומסודר, אתם עושים אקט סימבולי אפילו של ניקוי, שזה מסמל סילוק המכשולים שבמיינד שלכם. אז תוך כדי שאתם מטאטאים או מנגבים, אתם חושבים: 'עכשיו אנחנו מנקים את המכשולים מהמיינד שלי כדי להצליח במדיטציה'. זה שלב ראשון.

2. שלב שני - שלב של הגשת מנחה. אני ביקשתי מיובל ומאחרים שיעזרו לכם. בכל חדר שיהיה איזשהו אלטר³. אפילו אם לא מלא, כי אפילו אם לא שבע קעריות, שיהיה משהו. במיוחד ברטריט זה מאוד מאוד חשוב. זה מאוד חשוב לכוון את המיינד שלנו אל הרטריט.

3. גמרתם לנקות את החדר, לסדר שולחן מנחה עם המנחה, עכשיו בא שלב של קידות וסידור המושב שלכם. העניין של קידות, לנו בתרבות שלנו קשה לרובנו, ואני רוצה להגיד על זה מלה

¹ Abhisamaya Alamkara - "עטרת ההארה", שנכתב על ידי Master Asanga מפי Maitreya במאה הרביעית לספירה

² ניתן למצוא את החומר של קורס 3, שעור 2 על ששת האימונים המקדימים בכתובת הבאה: <http://www.heart-dharma.org.il/files/C3.htm>

³ Altar – המלה באנגלית ל"שולחן מנחה".

למי שחדש. אנחנו לא קדים לפסל ולא למסכה ולא לתמונות. אלה הם עוגן לקידות שלנו, אבל הם לא האובייקט שאנחנו קדים לו. הם רק מסמלים את האובייקט שאנחנו קדים לו.

אנחנו שואפים בתרגול שלנו לפתח את החוכמה ואת החמלה ואת האהבה ואת הידע ואת היכולת האינסופיים של הבודהה. אנחנו קדים לדברים האלה אצל הבודהה ואצלי, כשאני אהיה בודהה. לזה אנחנו קדים, והסמלים שכאן על שולחן המנחה מייצגים את כל הדברים האלה. אם אתם קדים לדברים האלה⁴, יותר טוב לא לקוד, כי אז זה באמת עבודה זרה. אנחנו כן קדים לקדושה של מה שהדברים האלה מייצגים.

זה לא כל כך משנה באיזה דת אתם ובאיזה מסורת אתם, [וב]מה אתם מאמינים. אילו היה מופיע לפניכם הצדיק הגדול, הקדוש הגדול שאתם מכירים ומוקירים את קדושתם, הייתם נופלים אפיים ארצה. אם היה מופיע פה משה רבנו במלוא הדרו הייתם נופלים אפיים ארצה, ולא משנה מי אתם. המידה שיש לנו קושי בקידות, היא אינדיקציה לכמה אנחנו מבינים את הקדושה של מה שאנחנו עושים, לכמה התחברנו למטרה של התרגול שלנו. גם אם עוד לא התחברתם חזק, הקידה הפיזית כרגע היא לשתול את הזרע הקארמי שיום אחד נתחבר. שיום אחד נפגוש את הישיות הקדושות האלה, ובאמת ניפול אפיים ארצה מרוב תחושת קדושה בפניהם.

אז זה הקידות, ומסדרים אחר כך את המושב. **יושבים בתנוחה של מדיטציה**. לא ניכנס לזה יותר מידי כאן.

אחר כך יש את הקטע של מקלט, של בודהיציטה. מוטיבציה של בודהיציטה עשינו לפני ההפסקה. [על] מקלט נדבר עוד מעט.

4. בשלב הרביעי אנחנו **מזמינים אלינו את האובייקטים של המדיטציה**. במקרה הזה ג'ה צונגקפה ובניו מופיעים על הענן הלבן, מלב נשיאם של אלפי מלאכים.

5. ואז אנחנו עוברים לתפילה, לחלק הראשון של התפילה, שיש בו, מה שאנחנו קוראים **'שבעת הסעיפים'** שאנחנו נעבור עליהם עוד מעט ושמעתם עליהם בהקלטה.

6. ואז יש שלב של תחינה. **תחינה ללאמות לקבל את התובנות**. להשיג ברכות ולהשיג תובנות.

כשאנחנו מתיישבים אנחנו מתחילים בדרך כלל במדיטציה על נשימה, שהמטרה שלה זה להרגיע את המינד שלנו, להביא אותנו לכאן ולעכשיו לרגע הזה. לאסוף את כל הכבשים לכאן. היא לא מדיטציה בפני עצמה. אני יודעת שיש מסורות שעושות מזה מדיטציה בפני עצמה, ואפשר לעשות מזה מדיטציה בפני עצמה, ואפשר לפתח ריכוז באופן הזה, ואפילו לפתח מאוד יפה ריכוז באופן הזה. אפשר לעשות תרגול שהוא יותר גבוה מזה, ואנחנו מכוונים את עצמנו לתרגול הרבה יותר גבוה מזה, תרגול שיכול להביא אותנו להארה במהלך חיים אחד.

אז בשלב הזה אנחנו משתמשים במדיטציה על נשימה כהתחלה של תרגול. במידה ואתם מאוד מפוזרים, במידה שקשה לכם להשיג ריכוז, קחו יותר זמן למדיטציה על הנשימה. קחו כמה שצריך כדי להביא את עצמכם לריכוז, אבל זאת לא המדיטציה העיקרית שלנו. זה רק הסיפתח.

יותר מאוחר, הנשימה חוזרת לשחק תפקיד מרכזי, אבל זה בא ממקום לגמרי אחר. זה עבודה על הערוצים. זאת מדיטציה לגמרי אחרת. אותה צריך לקבל אישית מפי מורה. אי-אפשר ללמוד אותה מספר. זה לא שאי-אפשר למצוא אותה בספרים. מאוד לא מומלץ לחפש אותה בספרים. אתם צריכים לקבל אותה ממורה. קל מאוד לשגות בה ולגרום נזקים גדולים. אפשר בדקות לגרום נזקים שגורמים לכל מיני הפרעות נפשיות ופיזיות שאחר-כך חודשים ושנים קשה לתקן אותם, אז אני מבקשת בכל לשון של בקשה: אל תחפשו תרגולים טנטריים באינטרנט ובספרים. חכו. צרו את הסיבות הקארמיות לקבל אותן ממורה, בוודאי לא [כשזה] מגיע לתרגולים שקשורים בנשימה.

אז אנחנו מתחילים בריכוז קצר על הנשימה כדי להביא את עצמנו למרכז.

עכשיו יש לנו פה את הקטע שאנחנו מדמיינים את המלאך בא מרחוק. בגן עדן של טושיטה יושב לו מייטרייה, ומשמה באים אלינו ג'ה צונגקפה ובניו. זה התיאור שיש לנו כאן.

⁴ הלאמה מורה לעבר הייצוגים שעל שולחן המנחה.

מאיפה אנחנו מביאים אותם בעצם? איפה זה המקום הזה ולמה להביא אותם מרחוק? אז זאת שאלה מאוד חשובה בעצם ומאוד מעניינת, כי כל הלימוד הזה בעצם מתבסס על הבנה של ריקות ושל קארמה. כל הלימוד, כל התרגול שלנו, מטרתו לקחת את ההבנה של ריקות וקארמה ולהשתמש בה להביא אותנו מהר להארה.

אז אם הכל ריק אז איפה זה המקום הזה? איפה המקום הזה של הגן עדן? אז זאת שאלה שיש לנו תשובה מאוד יפה עליה, מפי חכם גדול בשם **נגולצ'ו דהרמבהדרה**. אימרו: נגולצ'ו דהרמבהדרה. זה "איש הכספית". נולצ'ו - זה **כספית**. הוא חי במאה השמונה עשרה. מאוד מאוד ידוע ב-teaching שלו, במיוחד ב-teachings הטנטריים שלו.

הוא אומר שכל ההדמיה הזאת היא רק [כדי] לגרום לנו להרגיש נוח, ושזה לא באמת שיש איזה מקום רחוק שממנו הם באים מכיוון שאם למדנו ריקות, אם למדתם, אפילו שמעתם קצת על העט והכלב וכך הלאה, או הדוגמא של כוס המים שזו הדוגמא של מאסטר **צ'אנדרקירטי**. **גשה מייקל** תרגם אותה לדוגמא על העט והכלב.

אז אתם יודעים שדברים ריקים. זה לא עט מצד עצמו. צריך אותי לראות כאן עט. כלב לא יראה פה עט, ולכן זה לא עט מצד עצמו. כלב יראה פה משהו אחר. אז אני רואה עט. כלב יראה עצם ללעיסה, ואם אני והכלב נמצאים בחדר, אנחנו רואים דברים שונים. אם אני יוצאת מהחדר וגם הכלב יוצא מהחדר, מה נשאר? אם נשאר. אנחנו לא יכולים לענות על זה בכלל, נכון? כי על מה אנחנו מדברים בכלל? אם אין שם מי שתופס את זה, אנחנו לא יודעים מה יש שמה בכלל. אם אני שמה את זה שמה וכולנו נעזוב את החדר ואני אשאל אתכם איפה העט, אתם תגידו: 'אוי, השארת אותו על השולחן'. אנחנו ממש מאמינים שהעט נמצא פה כשאנחנו יצאנו מפה.

ככה אנחנו חיים. זה טוב ברמה הקונבנציונאלית. אנחנו צריכים לתפקד, אבל ברמה האולטימטיבית אין דבר כזה. אנחנו לא יכולים להגיד מה נמצא כאן כשאין פה אף אחד. אנחנו לא יכולים להגיד. אנחנו אפילו לא יכולים לדבר על החדר הזה כשאין פה אף אחד. אם אין מי שתופס אותו, אז על מה אנחנו מדברים? אין פה חדר חוץ מזה שאני תופסת או שכל אחד מכם תופס. אין משהו אחר.

אם ככה אז איפה הגן עדן הזה? אנחנו רואים את העולם שלנו כפי שאנחנו רואים אותו, בגלל הקארמה שלנו, בגלל ההשלכות שלנו. במידה שאתם לא רואים כאן גן עדן, זה בגלל שהקארמה לא טהורה, והיא כופה עלי לראות עולם שהוא לא טהור, שהוא עולם סמסרי. זה חדר שאפשר לזרוק עליו פצצה ולהרוס אותו. זה גוף שמזדקן ומתבלה. דברים שבאים מקארמה, באים מסבל, הם סבל והם גורמים סבל.

זה דורש קצת מדיטציה: למה החדר ולמה העט הזה הוא סבל? למה הגוף הזה הוא סבל? מכיוון שאם אני אעזוב דברים לנפשם, גם אם כרגע נעים לי וטעים לי ומריח לי, אני מוכרח לאבד את זה. זה מוכרח להזדקן ולמות, להזדקן, לחלות ולמות. ולכן הוא סבל. זה לא משנה מה אני מרגישה רגע רגע. אין לי שליטה כרגע על הקארמה הזאת, ולא משנה מה אני אעשה; אם אני אוכל את כל הויטמינים הנכונים והאוכל הכי אורגני והאוכל הכי טבעוני, ואני אלך ואני אעשה את היוגה הכי טובה, ואני אלך למכוני הכושר הכי טובים. זה לא משנה מה אני אעשה, הגוף הזה ממשיך להזדקן ולהתקדם לכיוון המוות. הוא מתקרב רגע רגע אל חורבנו.

יבוא יום שהחדר הזה לא יהיה כאן ולא משנה מה נעשה. כי אנחנו נמצאים בעולם שהוא מקולקל. סמסרה היא עולם פגום. כל הדברים בסמסרה באים מקארמה, וקארמה מתכלה והדברים האלה מתכלים. אנחנו נאלצים לאבד את כל הדברים האלה והמטרה של התרגול הזה, זה להכין אותנו לתרגול היותר מתקדם של טנטרה וזה מאוד קרוב, כדי שנוכל לשנות את זה יום אחד.

אנחנו לא יכולים לתקן את הסמסרה - אנחנו רק יכולים לצאת ממנה, וזה מטרת התרגול, ולצאת משם זה לשנות את התודעה שלנו. כל הסמסרה והעט הזה והגן עדן של טושיטה וכל הדברים האלה, הם השלכה מתוך התודעה שלנו, והמטרה של התרגול זה להביא אותנו לשינוי של התודעה שלנו.

ההשלכות שלנו נכפות עלינו. נכפה עלי כרגע לראות גוף כזה וחדר כזה ועולם שהוא פגום. אם נשנה את ההשלכות, ייכפה עלי לראות גן עדן. זה יבוא באופן אורגני. זה לא שאני עכשיו עושה צעד או עולה על חללית ומגיעה לגן עדן, כי אין מקום כזה. הוא כאן ועכשיו איפה שהמיינד שלי נמצא. שמה הגן עדן ושם הגהינום ושם העולם האנושי. כל אחד מה שהוא נאלץ להשליך.

הדבר הזה, העט הזה או הצעצוע הזה הם כאן ועכשיו, רק שני יצורים שונים רואים שני דברים שונים כי יש להם קארמה שונה באותו רגע. אם עושים את התרגול, אם אתם לומדים היטב ריקות ואם אתם שומרים על הנדרים שלכם היטב, הדברים יתחילו לזוז.

אנשים שעושים את התרגול הזה היטב זמן מה, כעבור שנתיים שלוש מסתכלים אחורה והחיים הם אחרים. העולם שלהם השתנה, וזה קורה כל-כך בהדרגה שאנחנו לא מרגישים את זה מיום ליום, אבל אם מסתכלים אחר-כך אחורה לפני שלוש שנים, זה עולם אחר. האנשים שמקיפים אתכם הם אחרים, המחשבות שלכם אחרות, העיסוקים שלכם אחרים, מידת האושר שלכם אחרת. כל זה עובר התמרה שהיא הדרגתית.

אני היום לא יכולה להשוות את החיים שלי למה שהם היו לפני עשר שנים. אין שום דמיון. זה לא אותן המחשבות בכלל, לא אותו ראש בכלל. לא אותם אנשים סביבי, עולם אחר, אז אתם יכולים להרגיש את השינוי הזה אם אתם עושים את התרגול הזה היטב.

ויגיע יום, אם אתם ממשיכים בשיפור הזה ואתם ממשיכים לשמור על הנדרים באדיקות וללמוד את כל הדברים שמנינו שמה, (אלו שהיו ב"סוטר הלב"⁵), מגיע יום שאתם מתחילים לראות. אתם פוגשים מישהו והוא נראה לכם מלאך. אתם משוכנעים שזה מלאך. אתם משוכנעים שפגשתם מלאך, ועובר עוד קצת זמן ופתאום יש עוד אחד, וכבר יש שניים. אם אתם ממשיכים, בהדרגה בהדרגה העולם שלכם הופך לעולם של גן עדן. אתם אפילו לא מרגישים, כמו שאתם לא מרגישים איך עובר יום ואתם מגיל עשרים נהיים [בני] עשרים ויום. זה אותו הדבר. ההתמרה הזו קורית בהדרגה ואתם מוצאים את עצמכם מוארים, והקטע הוא ללמוד לעשות את זה בזמן קצר, במהלך חיים אחד, ואפילו אפשר בפחות. אפילו יש אנשים שעושים את זה בשלוש שנים. נדיר, אבל אפשרי, לפי הקארמה.

כשאנחנו מדמיינים פה את מאטרייה בא מ-Garden, בא מהגן עדן הזה, אז אולי אנחנו לא חיים כרגע במציאות של גן עדן. היא לא "ממשית" במרכאות בשבילי. הכל השלכה, אבל השלכות הן ממשיות ומתפקדות, כן?

אז אני משליכה את החדר הזה ואת עצמי בגוף אנושי ואתכם כבני אדם אולי, וזה נראה לי ממש, אבל באותה מידה הדבר השני יהיה ממש, כשאני אשליך אותו. אז כרגע אם זה לא נראה לי ממש הגן עדן ומאטרייה וכל זה, זה זורע זרעים בתודעה שלי יום אחד לראות אותם ככה. אז זה תרגול מאוד חשוב.

אנחנו לא יכולים לפגוש את זה בפועל לפני שקודם זרענו את הזרעים. אתם זוכרים? החוק השלישי של קארמה, מה הוא אומר? קארמה שלא נזרעה לא יכולה לתת פרי. **בלי זרע אין פרי.** התרגול הזה זורע את הזרעים כדי שיבוא הפרי. זה יישום מאוד מאוד מתוחכם ומאוד מואר של החוקיות של קארמה. ככה שגם אם הדברים הם רחוקים כרגע, אל תזלזלו בהם.

הפינטוז הזה, ההדמיות האלה שוב ושוב, מחזקות יותר ויותר את הזרעים, ויום אחד הם יבשילו. אנחנו רוצים כל פעם להיכנס יותר ויותר לתוך ההדמיה ולשמור על ריכוז בהדמיה. ככל שאתם מרוכזים יותר, ככה הרישומים חזקים יותר בתודעה שלכם, ואתם צריכים הרבה כאלה כדי להתמיר עולם שהוא מקולקל ושהוא כל כך נטוע בנו עמוק.

איך מופיע מאטרייה? אתם רואים אותו יפהפה. צעיר. הוא תמיד בן 16. הוא לבוש במחלצות, בגדי משי, או מה שבשבילכם יפהפה. יש לו הרבה תכשיטים עליו, עגילים, ויש לו כתר שיער ומשובץ בכל מיני אבנים יקרות. זה מסמל את הסגולות הנעלות שלו. את החוכמה, את האהבה ואת החמלה ומיליון המעשים שהוא עושה, כי הוא בודהיסטוה כזה גבוה.

חישובו! ישות שנמצאת בעונג תמידי, כל הזמן רק מחפשת לאהוב ולעזור כל הזמן. שום נגע רוחני. אפילו לא מכיר את המלה נגע רוחני. תגידו לו "קנאה", הוא לא מבין על מה אתם מדברים. בכלל לא בעולם שלו, לא קיים. לשנוא מישהו? לא מבין מה זה. כזה. אז אתם מתרגלים את הגן עדן ואת המלאך של הגן עדן. [זה] מאוד חשוב! זרעים מאוד חשובים.

לפי המסורת הוא יושב לו בארמון של בדולח, והקרקע שמה היא אבן לאפיס, רק שהיא רכה כשדורכים עליה. הקארמה שלו היא כל כך מדהימה אז כשהוא דורך על זה, היא רכה.

⁵ הקלטות מרטרט "סוטר הלב" ניתן למצוא באתר

ומתוך לבו באים ג'ה צונגקפה ושני בניו. ג'ה צונגקפה - אתם יכולים לדמיין אותו בדמותו ההיסטורית. הוא היה נמוך לפי המסורת. היו לו אזניים גדולות. אף גדול. תוי פנים מאוד חזקים. עיניים שקדיות מאוד יפות. מאוד עוצמתי. מאוד טוב לדמיין אותם ככה באים מתוך לבו של מאיטרייה. זה יוצר זרעים בלבנו לפגוש אותם בעתיד. מה זה נקרא לפגוש אותם בעתיד? בלידות הבאות שלנו, זה לפגוש שוב את ה-teaching הזה. זה ה-teaching הכי מדהים שיש.

אז עד כאן, מספיק לדבר עכשיו. מה שהייתי רוצה זה שתמצאו לכם תנוחה נוחה. אפילו בלי המאלות כרגע.

אז עכשיו אנחנו נתחיל לתרגל עם המנטרה. אם אתם צריכים, אתם מוזמנים להסתכל עליה. אתם לא חייבים לעצום עיניים אם אתם עוד לא זוכרים אותה. אז יש לכם דף עם המנטרה.

אז נסו לעשות לסירוגין. אם אתם לא יודעים אותה בעל פה או לא יודעים אותה היטב, אתם יכולים לקרוא אותה פשוט, ובהדרגה זה יחרט בלבכם. אני חושבת שעד סוף הרטריט הזה היא כבר תיחרט עמוק בלבכם.

אז אתם חוזרים על המנטרה ומשתדלים בו זמנית לראות את הדימוי הזה של הגן עדן – גאנדן, ויושב לו שם בארמון הבדולח מאיטרייה המדהים, עטור באבני חן ויקרות וכולו זוהר ונפלא ומדהים ויפהפה ותמיד בן 16, והוא מאוד צנוע. הוא אמנם כמו נסיך אבל אין לו שום נגע רוחני. אין לו שום התנשאות. הוא מאוד אוהב. הוא לגמרי מאוהב בכם, ומתוך לבו הוא שולח אליכם את ג'ה צונגקפה המדהים ושני בניו.

ולפני שנתחיל לעשות את זה, אני רק אקריא לכם את זה פעם אחת שתשמעו את הצליל, אז חזרו אחרי: [המורה מקריאה את המנטרה]

འདམིགས་མིད་བརྩེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།
mikme tseway terchen chenre sik,
བྲི་མིད་མཁྲིན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས།
drime kyenpay wangpo jampel yang,
བདུད་དབྱུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསང་བའི་བདག །
dupung malu jomdze sangway dak,
གངས་ཅན་མཁའ་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.

אז זהו. זה כל ההנחיה כרגע, אז בואו ניקח רבע שעה כזו. אז תשבו עם המנטרה ועם ההדמיה עד כמה שאתם יכולים. אם קשה לכם התחילו רק עם המנטרה, ומידי פעם אתם יכולים לעשות הפוגה קצרה לזכור את התמונה או להתחיל עם התמונה, לחזור אל המנטרה ולעשות לסירוגין. זה בסדר.

אתם יכולים להניע את השפתיים ולהגיד בלחש מאוד, זאת אומרת לא להפריע לשכנים, אבל אתם יכולים להשמיע צליל מאוד חלש.

[שם המדיטציה: המנטרה של ג'ה צונגקפה]

אם ברחתם נסו לחזור, להחזיר את המינד. אמנו את המינד לעשות את מה שאתם אומרים לו.

חיזרו אל ההדמיה, חיזרו אל המנטרה.

אם קשה ביחד, עשו כל אחד לחוד.

אפילו רק לדקלם את המנטרה מתוך הנייר [זה] גם טוב.

אתם יכולים לסיים, וכשאתם מסיימים הביאו אליכם את הדמויות של ג'ה צונגקפה ושני בניו, ובקשו מהם שיבואו אליכם, שיבואו לשכון בלבכם.

ראו אותם נענים בשמחה ובאים, נמסים אל תוך לבכם.

אתם מתמלאים באור.

הברכה של ג'ה צונגקפה. הברכה של מאיטרייה. הברכה של הלאמה.

ושלחו את האור הזה אל כל הברואים סביבכם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.

(מנדלה)

בואו נקדיש

(הקדשה).