

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 5, חלק ב'

אז מה שנעשה עכשיו זה ניכנס שוב למדיטציה על הפסוקים עד עכשיו. ואני הייתי רוצה [ש]תלמדו אותם בעל פה, ונתחיל עכשיו.

יש שלוש צורות של מדיטציה. נכון? אתם זוכרים מקורס שלוש? יש שאר-גום, צ'ה-גום, וג'וק-גום. נכון? שלוש צורות. [זו] אחת הדרכים לסווג מדיטציות, יש עוד כמה דרכים.

ཅེགམ། འཇོག་མ། ཤར་མ།
chegom jokgom shargom

אז שאר-גום צ'ה-גום וג'וק-גום. שאר-גום זה מדיטצית סקירה. יש לנו רשימה של דברים ואנחנו עוברים עליהם. כאילו לסקור אותם, לשבץ אותם בתוך הפאזל, לראות את כל התמונה. זה שאר-גום. זה סקירה. וזה הרמה הראשונה של מדיטציה. ואנחנו לא דווקא נכנסים לעומק ברמה הזאת, אנחנו פשוט עוברים על הרשימה ומנסים להתרגל אליה. בין השאר, במקרה הזה, זה ללמוד בעל פה את הטכסט. לא תמיד בשאר-גום יש טכסט, לפעמים זה רשימות אחרות. אבל פה יש לנו טכסט ואנחנו לומדים אותו בעל פה.

יותר מאוחר, ברמה של הצ'ה-גום¹, אנחנו מתעכבים כל פעם על קטע אחד של הטכסט, ומהרהרים בו וחושבים עליו, ומתעמקים בו קצת. משווים אותו קצת, בוחנים אותו, איך זה מתאים לי? מה אני מבינה? מה לא הבנתי? איך זה קונסיסטנטי עם דברים אחרים? בוחנים אותו. אולי יש לי ספקות? אולי לא הכל הבנתי, אולי לא הכל נראה לי? אולי אני לא מבינה משהו? ואז צריך לברר את הדברים האלה.

אז זה הרמה השנייה, של צ'ה-גום. אז בשאר-גום נשארים זמן מה עד שלמדתם בעל פה והתרגלתם לזרימה הזאת של התפילה. עד כאן נגיד, את העמוד הראשון². בצ'ה-גום, אתם עוברים כל פעם על בית אחד, ואפילו על חלקי בתים. וזה יכול לקחת די הרבה זמן. יש פה הרבה עבודה בתפילה הזאת. זה יכול לקחת די הרבה זמן, אפילו כמה חודשים. ואתם מתעמקים בכל אחד מהבתים, עד שמתעוררת בכם חוויה עמוקה.

נאמר יש לכם את הבית של המינחות. אז זה די הרבה לתרגל סוגים שונים של מנחה וליצור את השפע ברמות השונות של השפע בכל הסוגים, וכל השמונה סוגים שאנחנו מגישים פה לחושים השונים. ולראות את הלאמה מקבל אותם ושמה בהם. זה חלק חשוב בקטע הזה של המנחות. במדיטציה יש לכם את האופציה לעשות אותן³ איך שאתם רוצים. הם תמיד שמחים לקבל את המנחה שלכם. זה מאד מחזק את הרישומים.

שימחתם אותם למשל. אז אתם ממשיכים לעשות את זה עד שמתעוררת החוויה הזאת של הנתינה הגדולה ושל העונג שבא מהנתינה והשמחה של הלאמה המקבל את הנתינה שלכם ואת הקשר שזה יוצר ביניכם. עד שנוצרת חוויה חזקה. אז ממשיכים בצ'ה-גום עד לרמה הזאת. וככה בבתים אחרים.

בבית הקודם של הקידות המנטליות: להתחבר ממש, למשל, מה זה המיינד הזה של הבודהה, מה זה הדיבור של הבודהה? מה זה הדבר המדהים הזה שהבודהה אומר, וכל אחד שומע בשפתו, וכל אחד לרמה

¹ מדיטציה אנליטית.

² עד תום שבעת הצעדים המקדימים.

³ את המנחות.

שלו וכך הלאה? מה זה מיינד כל יודע? המיינד כל יודע, יודע הכל, יודע מה כל יצור צריך באופן ספונטני וסימולטני. עוד משמעות שיש למיינד כל יודע, זה שהוא סילק את כל המכשולים, נכון? הוא בהארה גמורה, הוא סילק את כל המכשולים לנגעים רוחניים, ומכשולים לידע כל.

יש שני סוגים עיקריים של מכשולים. אלה שקשורים בנגעים רוחניים, רגשות קשים, בורות והזרעים שלהם. המכשולים כוללים את הרגשות עצמם ואת הזרעים שלהם, ויש מחלקה אחרת, הרבה יותר עמוקה של מכשולים לידע כל, העומדים בינינו ובין ההארה, שהם יותר קשים לסילוק. הרבה יותר קשים לסילוק. הרבה יותר עדינים. אז הלאמה הזו, הבודה הזו, סילק את כולם. מה זה נקרא? אנחנו לא יכולים לדמיין ממש בודהה. אנחנו לא ממש יכולים לדמיין אבל אנחנו יכולים להשתדל. או-קי? אז להיכנס לזה בצ'ה-גום. להיכנס לכל בית בצ'ה-גום, לעומק.

ההזמנה שקדמה לזה - איך לצייר יפה את הכס והאריות ואת הלאמה המקסים עם החיוך שלו וכך הלאה. החרטה, בוודאי יש הרבה מה [לעשות]. בקיצור - יש פה הרבה הרבה עבודה [לעשות] ולהשתוות על כל בית.

אם אתם בריטריט, יש לכם את הפריבילגיה של להשתוות מספיק ולהגיע למה שאנחנו קוראים התנסות חוויתית. זה הצ'ה-גום. הצ'ה-גום מגיע לשיאו כשיש לכם חוויה עמוקה, חוויה רגשית עמוקה. בעקבות זה, כשמתעוררת החוויה, כשבאה החוויה, אז אתם מתעכבים עליה. אז אתם נשארים בג'וק-גום. כשמתעוררת החוויה של הקשר עם הלאמה או של תחושת ההודייה ללאמה, או של ההערצה העמוקה שמורגשת היטב ללאמה. כל הדברים האלה אמורים לעורר את זה.

כשאתם מתחברים לחוויה עמוק והיא מציפה אתכם, אז אתם נשארים שם עד כמה שאתם יכולים במדיטציית ריכוז. אז אתם כבר לא זזים עם המיינד, לא הולכים לבית הבא. לא עושים שאר-גום, לא עושים סקירה. נשארים עם החוויה ומפנימים אותה, ומשתדלים לשמור את המיינד על התוצאה הזאת. אז זה כבר ג'וק-גום. זה כבר מדיטציה שאתם ממקמים את המיינד ואומרים לו: עכשיו תעמוד פה. ומתרגלים לחוויה. מטביעים אותה עמוק בתודעה. אז באמת נוצרים הזרעים. רק אחרי שאתם עושים את הג'וק-גום לעומק זה מתי שהם נזרעים.

אז זה בהדרגה בהדרגה. יש פה הרבה עבודה. והתפילה הזאת, אפילו עד כאן, אפילו רק העמוד הראשון. אם זה כל מה שאתם עושים, זה יכול להביא אתכם להארה. גשה מייקל אומר שבימים שהוא טרוד, הוא עושה רק את זה. הוא עושה רק את זה, והוא עושה את זה יפה. יש פה את כל מה שצריך.

השיטות האחרות זה למי שהוא איטי קצת, אז הוא צריך שיטות יותר חזקות. יש פה הכל, אז זה דרך נפלאה.

אז עכשיו מה שנעשה, זה לרגע נשים בצד את המנטרה, ונישאר רק עם זה [תפילת אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה]. נעבור בית בית, ונעשה צ'ה-גום קצר על כל בית. אז אנחנו נעשה שילוב של שאר-גום וצ'ה-גום; אנחנו נקריא כל בית כשאתם משתדלים לזכור אותו. אתם לא ברגע זה תלמדו בעל פה אבל תשתדלו לשים לב. ואחר כך תתעכבו על כל בית במחשבה שלכם, או-קי?

שם המדיטציה: גנדן הלה גיימה – מדיטציית סקירה

מיצאו תנוחה נוחה, התמקדו בנשימה.

אז אנחנו כל פעם נקריא את אחד הבתים [מאלפי מלאכים ברקיעים של עדנה] ואז אתם מתעכבים על ההדמיה שקשורה באותו בית.

ניתן לכם כמה דקות [ואז] נעבור אל הבית הבא.

בואו נקרא יחד: [בית ראשון]

**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.**

אם קשה לכם לראות את הדמות של מאיטרייה למשל, אתם יכולים להתחיל מצללית, אתם רואים כאילו רק את המיתאר החיצוני שלו.

אחרי שזה פחות או יותר מופיע בפניכם, אתם מתחילים להוסיף פרטים. בהתחלה אתם מוסיפים, נאמר, רק את השיער. יש לו קשר כזה, פקעת על ראשו. אחר כך אתם מוסיפים בהדרגה את העיניים. והשתדלו להישאר עם דיוק בעיניים. זאת אומרת לראות את העפעפיים. לראות את הגבות. לראות את האישונים, את הריסים. ובאותו זמן לא לאבד את השיער ואת המיתאר החיצוני.

ותמשיכו ככה להוסיף אף ואוזניים וכל השאר, עד שתהיה לכם דמות פחות או יותר שלימה. ואם זה לא מופיע לכם ברור היום - לא להתיאש. אם תמשיכו לתרגל יבוא יום וזה יופיע לכם ברור.

זה תרגיל מאד טוב. הוא מאד מחדד את התודעה. לראות. להשתדל לשמור על פוקוס טוב. שהתמונה תהיה חדה.

וכאשר הדמות מופיעה בפניכם תוסיפו לה חיים, שזו לא תהיה דמות קפואה ולא דו-מימדית. אלא דמות חיה, קצת תנועה. יש תנועות טבעיות שאנחנו עושים, של העיניים אולי. הבעות פנים. חוס גוף. ריח גוף. כמובן ריח מדדים, נעים יש לו. הוסיפו סומק בלחיים. ראו את האהבה האין סופית בעיניו. את החוכמה. את הנעורים.

ראו את דלתות ליבו נפתחות. הביאורים אומרים לראות כאילו הדלת היא [עשויה] מקריסטל והיא נפתחת. ויוצא [ממנה] אור, כמו ענן לבן, שזאת האהבה האין סופית שלו ליצורים ובמקרה הזה אלינו.

ובגלל האהבה האדירה הזאת, ומכיוון שביקשנו את ג'ה צונגקפה, הוא מופיע שמה עם שני בניו. מלך כל יודע של הדהרמה.

ולא שאי אפשר להישאר פה יותר, אבל אנחנו עכשיו נעבור אל הבית השני.

**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.**

אז שוב נסו לדמיין את האריות הלבנים המלכותיים שמסמלים סגולות מוארות של הבודהה. את חוסר הפחד שלו. את העוז העצום שלו, למשל. את הלוטוס והירח, הכריות של לוטוס וירח מעל לאריות. והלאמה עם שני בניו שמה.

יש לו עיניים יפות וחכמות. תוי פנים מאד עזים. איש רוח משכמו ומעלה. ידיו הם בתנוחה של המורה. שמעידה על חוכמתו המושלמת של הבודהה.

ויש חיוך גדול על פניו. וזה בגלל אהבתו הרבה אלינו, לכל אחד מאיתנו. והשמחה שלו לבוא אלינו.

ופנו אל הלאמה ובקשו ממנו שיישאר איתכם עידנים כדי שתוכלו לצבור אין סוף חסד עם הלאמה.

אתם יכולים לראות [כי] מה שמאפיין את הצעדים האלה, שני [צעדים] אלה וגם את [הצעדים] הבאים אחריהם, זה רגש מאד חזק. וזה טוב. זה הדלק שמאפשר אחר כך את המדיטציה של הריכוז שהיא לאו דווקא אודות רגש אבל זה האנרגיה שמאפשרת אותה.

או-קי, בואו נקרא את הבית הבא: [הבית השלישי]

חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן;
דבריך תלויים כעדי על אוזנם של ברוכים:
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אלים.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בליבי זיו פניך-
ראשי שח לקבל ברכותיך.

אז תנו לעצמכם להפליג בהערצה הזאת למיינד ולדיבור ולגוף המדהים של הבודהה שלפניכם. לחוכמה המדהימה הזו.

ותיכנסו לדימויים שמשמשים כאן. הדיבור תלוי כתכשיט על אוזניכם.

יש הילה גדולה של זוהר ותהילה סביב הלאמה, סביב גופו של הלאמה.

ותנו לרגש אצלכם לגאות מהתפעמות מהלאמה המדהים שלפניכם. מהדמות הקדושה המדהימה הזו.

נמשיך: [הבית הרביעי]

בליבי 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.

אז כאן יש לכם פרחים וקטורת ואור ובשמים. ולא מנו פה את האוכל ואת הצלילים כי פשוט נגמר המקום בשורה, אבל אתם יכולים להשלים אותם וזה הכוונה.

עשו אותם גדולים ונפלאים ובכמויות אדירות ושפע מדהים ועוד ועוד. ומכפילים את עצמם כל הזמן. וממלאים, כמו זיקוקי די-נור שממלאים את השמיים וממשיכים לייצר עוד ועוד.

וראו את עצמכם מגישים את כל השפע המדהים והנהדר הזה ללאמה. והלאמה מקבל בשמחה את הנתנה שלכם. הוא מאד מתענג עליה.

נמשיך הלאה [הבית החמישי]

אתם גם יכולים לדמות את עצמכם כאילו עומדים עם פה פתוח ושותים את הגשם. [אתם] יכולים לשחק עם זה.

נמשיך: [בית שמיני]

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

ועכשיו כשהתמלאתם באור הזה שהמורים המטירו עליכם, אתם יכולים לדמיין איך האור הזה הולך ומתעצם ומתגבר והוא בודק וחזק. והוא בוחק וחזק והוא מתפשט בעולם.

וראו את קרני האור נוגעות ביצורים ובאנשים בעולם. ובכל פעם שקרן אור כזו פוגעת במישהו, גם הוא מתמלא באור. או גם היא מתמלאת באור. וזה האור של החסד שלכם. של החוכמה שלכם, שפיתחתם דרך התרגול עם הלאמה.

בהדרגה בהדרגה, העולם שלכם הולך ומתמלא באור ושמחה ובאוויר. אוקיאנוס של אור ששרוי באקסטזה מדהימה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז אתם יכולים לעשות את זה ככה ואתם יכולים לעשות את ההדמיות שלכם...אל תהיו מוגבלים על ידי מה שאני עשיתי.

אתם יכולים להפליג בדמיון. ותנו לרגש לעלות. זה מדהים. כן.

(מנדלה)

(תפילה לאריכות חייה של הלאמה)