

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 7

(מנדלה)

(מקלט)

בוקר טוב לכם.

אנחנו נפתח במדיטציה, ובמדיטציה הזאת אנחנו נשתמש במאלות. התחילו להתרגל להשתמש בהן, והמדיטציה תהיה מורכבת משני חלקים:

1. חלק ראשון - אנחנו נעבור על עמוד 1 שעשינו עליו מדיטציה אתמול. יש לנו **שישה צעדים** ועוד הקדשה, נכון? ביחד שבעה, אז אנחנו נעשה קודם את זה, בקיצור.

2. [חלק שני] - ואחרי זה נעבור לעבוד עם **המנטרה**. אנחנו נפריד. נעשה קודם את זה ואחר-כך את המנטרה, וכשאתם עושים את המנטרה, אז יש לכם בחירה [לגבי] מה שאתם עושים בזמן שאתם משננים את המנטרה.

- אם אתם עדיין מתקשים עם המנטרה עצמה, אז השתמשו בזמן הזה **להתרגל למנטרה** עוד יותר, וללמוד אותה בעל פה עד כמה שאתם יכולים.
- אם זה כבר שגור על פיכם, אז אתם יכולים להתחיל לעבור תוך כדי אמירת המנטרה; אתם תבחרו איזה מהבתים שאתם רוצים. היכנסו **להדמיה**.
- אתם יכולים **לחשוב על המשמעות** של המנטרה, על התכונות המדהימות שמנויות כאן, שג'ה צונגקה מייצג בשבילנו, אז זאת בחירה שלכם. זה לא יהיה מאוד ארוך.

[איך משתמשים במאלה]

עכשיו, תוך כדי האמירה של המנטרה, בחלק שבו אתם מתחילים להגיד את המנטרה, אז אתם תשתמשו במאלה. אז איך שאנחנו עושים [את זה], נוהגים להתחיל [לאחוז את המאלה] ביד שמאל, אבל אתם לא חייבים. זה יהיה כזה סימן לבאות. אנחנו שמים אותה על הקמיצה או הקמיצה והאגודל עובדים יחד. כל פעם שאתם גומרים להגיד מנטרה, אתם מעבירים חרוז עם האגודל. זאת היא טובה. היא קלה. יש מאלות גדולות וכבדות, אז גומרים להגיד מנטרה, מעבירים חרוז.

אז אנחנו היום לא ממש ברטריט, אבל כשאתם ממש ברטריט, אתם סופרים מנטרות, אז אתם גומרים לעשות מאלה, אז זה נחשב כ-100; אפילו שיש פה 108, זה נחשב 100, ואז אתם שומרים בצד איזה יומן, וכל פעם שגמרתם מאלה, אתם עושים סימון. עוד מאלה, עוד סימון. עוד מאלה, עוד סימון. ככה, חמש מאלות - יש לכם אגודה, וככה ממשיכים לספור.

יש מאלות שיש עליהם קאונטרים. אתם ראתם כאלה? חרוזים קטנים כאלה, עשרה ועשרה, ואז כל פעם שגמרתם מאלה, אתם מזיזים חרוז קטן, אז אתם לא צריכים את הספירה ועט ונייר. אז אחד משמש למאות ואחד משמש לאלפים, אז כל פעם שגמרתם 1,000, אתם מזיזים פה חרוז ומאפסים את זה. אז זה כשאתם עושים לאלפים וככה, אז נדאג לזה. אז זה אספקט אחד של עבודה עם מאלה.

אם אתם מתעייפים, זה אולי לא נוח לכולם. זה בסדר להחליף. אתם יכולים לשים את זה על אצבע אחרת. אתם יכולים להעביר מיד ליד. זה לא חובה, אבל התחילו ככה בשביל הסימן לבאות. התחילו עם המאלה על הקמיצה ועם האגודל. אחר-כך עשו מה שאתם רוצים.

חשוב להתרגל מההתחלה להקפיד להגיד את ההברות ברור. אז זה 'Mikme tseway' [צריך] לשמוע כל הברה ובהתחלה כמובן זה לאט. ככל שאתם עושים את זה יותר, זה מתחיל לרוץ. כשזה מתחיל לרוץ, אז צריך להיזהר שזה לא יטושטש ולא יתערבבו אחד עם השני.

המטרה של רטריט מנטרה - אנחנו היום ניכנס יותר לחלק של הטיהור ושל החוכמה. זה מאוד עשיר. יש לכם פה פרקטיס שלם בתפילה אחת קצרה. זה מאוד מדהים. כבר עד עכשיו, מה שעשינו אתמול זה כבר רטריט בפני עצמו, ועכשיו ניתן לכם "עוד רטריט", אז **המטרה** של זה, **זה לטהר את המיינד שלנו ולצבור הרבה חסד, ולפתוח את עצמנו לחוכמה.**

אנחנו לא עושים פה במישרין מדיטציות על ריקות למשל, אבל זה¹ מכין אותנו להבנה טובה של ריקות, ככה שזה רטריט שיכול להקדים רטריטים יותר עמוקים שמטרתם יותר ישירות על הריקות, ואם אתם נשארים תקופה ארוכה ברטריט, אז כמובן משלבים תקופות כאלה ותקופות כאלה. וכדי שזה יעבור טוב, אנחנו צריכים לפתח את המשמעת הזאת ואת האילוף הזה של התודעה, כי היא תרצה לברוח ורגשות יעלו והסחות דעת יעלו וכך הלאה.

תתחילו לחשוב: 'מה השארתי בבית, ומה לא הספקתי, ומה שכחתי להגיד?' וכל הדברים האלה יעלו, ואתם רוצים להחזיר את עצמכם ולשמור על המשמעת של הרטריט. אנחנו עושים את זה בעקיפין, אבל **אנחנו עובדים עם הערוצים**. יוגה עובדת עם הערוצים בעקיפין. פְּרָאָנִים עובד עם הערוצים בעקיפין, וזה עובד עם הערוצים בעקיפין, וזאת עבודה יותר חזקה כי האנרגיה שעוברת בערוצים קשורה במישרין למחשבות שלנו.

ואתם זוכרים? ס'ס לונג ג'וקפה צ'יקפה'. אימרו: Sem Lung Jukpa chikpa. **"המיינד והרוחות תמיד רוכבים יחד"**. תמיד יחד ככה שכשאתם מאמנים את התודעה שלכם למחשבות טהורות, למחשבות של אהבה, למחשבות של חמלה, למחשבות של הכרת תודה - כל הגורו יוגה הוא יכול ללכת לגבהים מאוד גבוהים של רגש מאוד חזק, וזה נפלא כי הרגש הזה פותח את הלב. הוא עובד לפתוח את הצ'אקרה של הלב, וזה מאפשר לחוכמה להיכנס פנימה, ככה **שהגורו יוגה הוא הכלי החזק ביותר לאפשר לחוכמה להיכנס פנימה**. אתם עובדים חזק מאוד עם הערוצים. גם יוגה עובדת עם הערוצים. ונהדר אם אפשר להשלים את הדברים. לעשות גם זה וגם זה. זה הסיבה ליוגת הלב הטיבטי; היא עושה גם זה וגם זה.

גשה מייקל אומר שהעבודה עם המיינד זה 80%. היוגה זה 20%. אפשר להגיע רחוק מאוד מאוד מאוד עם העבודה הזאת. מאוד מאוד מאוד, אם אתם מתאמנים בהתמדה, אז בגלל שהמטרה שלנו היא כזאת, אז אנחנו רוצים לשמור שהכל יעשה proper. [קן] **רינפוצ'ה** היה אומר: 'Do it nicely! Nicely!', אז הכל צריך להיות proper, אז לכן יש לנו את הרשימה של ה"עונשים".

הרשימה של ה"עונשים" באה לעזור לנו לאלף את התודעה שלנו:

- אם אנחנו מתעטשים אנחנו מורידים נקודות.
- אם אנחנו נושפים באף מורידים נקודות.
- אם יוצאים גזים רושמים נקודות.
- אם יוצא גרפס, אז מורידים נקודות.
- אם נרדמים מורידים נקודות.
- אם דעתכם הוסחה ובאה מחשבה אחרת, אז אמנם הפה ממלמל, אבל אתם לא שם, אז גם על זה מורידים נקודות.

זה המקל, או קיי? כדי לעזור לאלף את המיינד שלנו: 'חזור לכאן! חזור לכאן!'
יש לי פה רשימה חלקית. לא מצאתי את כל ה"עונשים", אז אתם יכולים לאלתר. אז:

- כל פעם שיורקים או נושפים או מתעטשים, יורדות 10 נקודות.
- כל פעם שדעתכם הוסחה, 15 נקודות.
- אם אתם נרדמים, 15 נקודות.
- אם יוצאים גזים, 7 נקודות.

הכל צריך להיות נקי וטהור, וזה לא שבא מישהו ומעניש אתכם. זה אתם מאלפים את התודעה שלכם.

¹ הרטריט הנוכחי

ותוך כדי המדיטציה אתם עושים הדמיות, נכון? ואנחנו נוסף היום ומחר עוד הרבה הדמיות, אז יהיה לכם אוצר של כלים שתוכלו אחר-כך להשתמש בהם ברטריטים. לא תוכלו ממש לתרגל את הכל כאן.

[החיאת ההדמיה]

חשוב שההדמיה שלכם, יהיה בה חיים. בהדמיות האלה יש תנועה. זאת לא מדיטציה סטטית. אם אתם רואים את הלאמה או את ג'ה צונגקפה, אתם לא רואים טנקה. אתם לא רואים ציור דו מימדי. אתם רואים ישות חיה. דמות חיה עם חום גוף, עם צבע בלחיים, עם ריח גוף, עם תנועות של העיניים, עם הבעה בעיניים. זה חשוב. זה דמות חיה. כנ"ל מאיטרייה, כנ"ל תלמידיו, אם אתם מדמיינים אותם. זה חשוב.

אז אנחנו נתחיל. לכל אחד יש דף ועט לרשום אחר-כך לעשות את הסימנים שלכם, וכל אחד צריך להחזיק בידו את המאלה. אז אנחנו נתחיל בלי המאלה, ואחר-כך ניכנס אליה.

[מדיטציה של שבעת השלבים ושינון המנטרה]

אז מיצאו תנוחה נוחה

שימו לב שהגב יהיה ישר. זה מאוד חשוב. זה מאוד חשוב. אם במהלך המדיטציה אתם מוצאים את עצמכם שוקעים, מה שלי קורה הרבה, אז בעדינות, לאט לאט תתיישרו. לא תנועה חדה, אלא מאוד [בעדינות], כי אתם לא רוצים לגרום לסערה ברוחות שלכם, אז מאוד בעדינות להתיישר.

שימו לב לתנוחת הסנטר שהוא לא יהיה מורם מידי או שמוט מידי. לכל אחד מאיתנו יש העדפה. חלק מאיתנו, אני ביניהם, יושבים בסנטר מורם מידי, וחלק יושבים בראש שמוט מידי, אז צריך ללמוד לשים לב לתנוחה ולשמור אותה בזווית ישרה.

כתפיים מאוזנות.

ידיים מוטלות בחיקכם, ימין מעל שמאל. אגודלים נוגעים קלות.

פנים נינוחים.

עיניים יכולות להיות עצומות, ואם אתם רדומים, אז השאירו חריץ קטן לאור.

לשון נוגעת קלות במפגש השיניים העליונות והחך.

ברטריטים שאומרים הרבה מנטרות, הרבה פעמים השפתיים מתייבשות, אז טוב לשים איזה קרם על השפתיים או איזה מקלון של שפתיים.

כעת התמקדו בנשימה. שימו לב למעבר האוויר פנימה והחוצה.

נסו לספור עשר נשימות והספירה תמיד מתחילה בנשיפה.

אם התבלבלתם, חזרו לאחד.

1. שלב ראשון - נלך למקלט.

אנחנו נזכרים בתכונות הנפלאות שג'ה צונגקפה מייצג; את האהבה הנשגבה שלו, שאוהבת את כל

הברואים ללא תנאי, תוך שהיא מבינה את ריקותם, את הפוטנציאל שלהם להגיע לאושר מוחלט. אהבה ששואפת להביא אותם לאושר מוחלט.

אנחנו זוכרים את החוכמה שלו, חוכמה שמבינה ריקות. מיינד שיש לו ידע כל. מיינד שאין בו יותר שום מכשול, שום נגע רוחני, שום דבר שמעיב על הבהירות של הידע.

אנחנו זוכרים את היכולת של הלאמה לפעול ולסלק את כל הכוחות הרעים, באמצעות החוכמה והאהבה והלימוד שהוא נותן לנו, ואנחנו הולכים למקלט בסגולות האלה אצל הלאמה, ויום אחד כשהם יתפתחו באופן מלא אצלנו, גם אנחנו נהיה אובייקט למקלט.

2. בשלב שני - אנחנו יוצרים מוטיבציה של בודהיצי'טה.

אנחנו יוצרים את השאיפה לפתח בלבנו את האהבה הגדולה הזאת והחמלה הגדולה הזאת והחוכמה הגדולה הזאת שמסוגלת לעזור לכל היצורים.

זה טוב בשלב זה לעשות את זה ספציפי. חישבו על אדם מסויים שאתם מכירים, שאת סבלו או סבלה אתם מכירים, וצרו התכוונות או שאיפה ומשאלה להיות מסוגלים לעזור להם בצורה אולטימטיבית; להסיר מהם את סבלם במצוקה הנוכחית ובכל מצוקה שהיא.

3. [שלב שלישי- הזמנת הלאמה ויצירת שדה חסד]

מתוך המוטיבציה הזאת הזמינו אליכם את ג'ה צונגקפה שהוא המופע של הלאמה שלכם. ג'ה צונגקפה הוא ישות מוארת. הוא אחד עם הבודהות, עם כל הבודהות. המיינד הזה הכל יודע של הבודהות - הדהארמקיה, יכול להופיע בפני כל אדם ואדם בדמות שנחוצה לאותו אדם. הוא לא רק יכול להופיע - הוא גם מופיע בגלל שהוא מלא חמלה. הוא לא מניח לנו.

המורה הזו שלנו ליווה אותנו הרבה הרבה עידינים, כל הזמן חג סביבנו במעגלים ורק מחכה לרגע שניתן לו או לה לאמן אותנו.

אז הזמינו את המורה אליכם. ראו אותם יושבים באוויר שלפניכם.

עשו אותם יפים חיצונית, בעלי סגולות נפלאות, וראו את עיניהם מביטות בכם באהבה גדולה והם שמחים להיות איתכם.

בקשו מהם שישארו כאן מולכם כל עוד אתם זקוקים להם, על מנת שתוכלו לצבור חסד רב דרכם.

4. [שלב רביעי - קידה מנטלית]²

התמקדו באחת מהתכוונות הנעלות שלהם והעריצו אותה בלבכם.

5. [שלב חמישי- מנחה]

² כאן מתחילים שבעת הצעדים המקדימים שאנחנו עושים בראשיתה של כל מדיטציה.

והגישו להם מנחה. זה יכול להיות משהו שמענג את החושים שלהם; יכול להיות אוכל או מוזיקה או איזה בושם, או פרחים או חפצים יפים או שקיעה יפה, וזה יכול להיות התרגול שלכם.

בכל מקרה הגישו את זה יפה, מה שזה לא יהיה. עירכו את זה; אתם יכולים לשים את זה בקופסה יפה, לקשט מסביב, לארוז יפה כיד הדמיון, והגישו ללאמה.

וראו אותם מתמלאים בשמחה ובעונג על הנתינה שלכם ושמחים במתנה שלכם, ובמיוחד אם זה התרגול שלכם. אז אתם ממש ממלאים את משאלת לבם.

6. [שלב שישי- וידוי]

כעת היזכרו אם יש משהו שמעיב על מצפונכם מהשעות האחרונות? אם יש משהו שאתם זוכרים? איזה מחשבה אולי לא כל-כך טהורה שעברה בכם אז ספרו עליה ללאמה שלפניכם וסלקו אותה מהדרך.

7. [שלב שביעי- שמחה על מעשה חסד]

וכעת היזכרו במעשים הנפלאים שג'ה צונגקפה עושה בעולם. עשה בעולם; החוכמה המדהימה שהוא העביר אלינו ושמועברת אליכם דרך שושלת לא מקוטעת ישירות משמה, ושהולכת אחורה עד הבודהה. ראו את הנדירות שבהזדמנות שנפלה בידיכם ושימחו. שימחו במעשים הנפלאים של הלאמות.

8. [שלב שמיני- הפצרה בלאמה לקבל לימוד]

כעת פנו אל הלאמה שלפניכם. בקשו מהם teaching, בקשו לימוד, שיאפשר גם לכם להגיע למדרגה שלהם.

ראו אותם נענים לכם וקרני אור פורצות מלבם ונוגעות בלבכם.

אתם גם יכולים לדמיין שבעקבות הבקשה שלכם והפניה שלכם, הלאמה שלפניכם מושיט את ידו ונוגע בחזה שלכם, והמגע יד מעביר את החוכמה ישר אל לבכם.

אתם יכולים להישאר ככה תוך כדי מניית המנטרה, עם התחושה הזאת שהלאמה כל הזמן איתכם, נוגע בכם.

כעת נעבור למנות ונגיד את המנטרה תוך כדי שימוש במאלה.

הפנו את תשומת לבכם אל הלאמה שלפניכם.

הודו להם על שליוו אתכם בתרגול שלכם, ואם יש עוד איזה תודה שאתם רוצים לשלוח להם, אז שילחו להם.

הביאו אותם אל תוך לבכם. ראו אותם מתרוממים באוויר נוחתים על קודקודכם. הם עשויים מאור. הם קלילים. הם נהיים קטנים, אולי בגובה עשרה ס"מ.

אחר-כך הם מתכווצים עוד יותר והם נוחתים בקלות וברכות בלבכם ומשם ממשיכים לזהור ולקרן ולמלא אתכם באור של חוכמה ואהבה.

והאור פורץ דרך נקבוביות עורכם ויוצא החוצה אל העולם, ומברך את כל היצורים.

לאט לאט פיקחו את העיניים.

(מנדלה)