

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 8, חלק א'

(מנדלה)

נתחיל בכמה שאלות שהצטברו לכם.

ש. כיצד האריה יכול למנוע טעינת זרעים קארמיים שהצטברו בתודעתו בעבר על ידי שמירת הנדרים ותרגול? כיצד זה עובד מבחינת מנגנון הקארמה?

ת. הזרעים שנזרעו בעבר על ידי הפעולות שלנו, יושבים להם בתת מודע. מה שגורם להם להבשיל - בגלגל החיים. יש שם את החוליות 8 ו-9, שאלו החוליות שמייצגות את ההשתוקקות ואת ההיאחזות ואת הדחיה. השתוקקות והיאחזות בדברים שמושכים אותנו, ודחיה וסלידה ושינאה כלפי אובייקטים שאנחנו לא אוהבים או לא רוצים בחיינו. אלו הרעלים שטוענים את הזרעים.

עוד יותר מזה - ואתם צריכים לקחת את קורס 4 בשביל זה - יש את ההשתוקקות לקיום סמסרי. יש לכולנו, אחרת לא היינו כאן, והיא טוענת את הזרעים. וההשתוקקות הזאת באה בגלל אי הבנה של הסמסרה. כשמגיעה החוכמה, כשמגיעה ההבנה מאיפה העולם הזה בא, ומה מריץ את העולם, אז ההשתוקקות הזאת יורדת. רואים את הריקות שלו. ואז הזרעים האלה לא נטענים, כי האנרגיה הזו טוענת אותם. והאנרגיה הזו, מקורה בבורות. וברגע שהבורות מסולקת, הם שמה אבל הם [נשארים] עקרים.

כדי להבין את זה קצת יותר צריך:

- א' לשמוע את קורס 4,
- ב' צריך לשמוע את ההסברים שנתנו על גלגל החיים. קצת נתנו בסיום הסדנה של סוטרת הלב.

תקשיבו לזה, ולאט לאט זה יתברר. זה דבר שדורש בישול.

ש. האם יהיה נכון להגיד, שהבודהה, הלאמה והתלמידים שבדרך, הם אותו דבר ברמת הפוטנציאל? ואם כן, האם נכון להגיד שהם נבדלים זה מזה ברמת ידיעתם את טבעם האמיתי.

ת. אם הכוונה ברמת הפוטנציאל זה לריקות שלהם, אז התשובה היא כן. הם כולם ריקים. הבודהה ריק. הלאמה ריק. התלמידים ריקים. כל התופעות ריקות. אז מבחינה זאת אין הבדל ביניהם. כולם ריקים. הריקות של בודהה, זו אותה ריקות אבל בגלל שהמיינד של בודהה הוא כל כך אחר משלנו, אמנם הוא ריק במובן של חוסר קיום עצמי, אך בגלל שמתלווה לשם עוצמה כל כך חזקה, זה לא בדיוק אותו דבר.

אבל **האם הם נבדלים זה מזה ברמת ידיעתם את טבעם האמיתי?** זה חלק מהתשובה. זה נכון. אדם שראה ריקות ישירות יש לו חוכמה שאין לאדם שלא ראה ריקות ישירות. אז יש הבדל עצום בהבנה של טבעם האמיתי. זה נכון. בין אלה שראו ריקות ישירות, עדיין יש הבדלים גדולים ביניהם לפי רמות הבודהיסטווה ובוודאי בודהה שונה לגמרי בהבנה שלו [אשר] אריה צעיר. אז כן. יש הרבה רמות.

ש. ראשית תודה רבה. האם אפשר לחדד את ההבדל בין בית מספר שלוש לבית מספר שש?

ת. בבית מספר שלוש אנחנו מעריצים את התכונות הנשגבות של הלאמה. את החוכמה, את החמלה, את היכולת, את ההתנהגות שלו, את הפעולות של הלאמה, את הדיבור של הלאמה, את החשיבה הטהורה, המיינד הטהור הכל יודע של הלאמה. זה בית מספר שלוש. אז זה בית של **הערצה, של קידת כבוד**, של התפעמות. של התפעלות של הוקרה. בית שבא להעיר רגש חזק של **הערצה** לדברים האלה והתפעמות מהם ואולי רצון להיות ככה. שאנחנו עצמנו נהיה ככה.

בית מספר שש זה הבית בו אנחנו מבקשים מהמורים את החוכמה ואת האהבה שלהם. ופה הדגש שהתלמיד בה באהבה ובתחינה ומבקש את החוכמה מהמורים. שמים את המורים למעלה, והתלמיד הוא צנוע למטה. אז פה יש את האספקט של התחינה, הבקשה והמשאלה. זה ההתמסרות. זה אספקט אחר קצת.

ש. איך ניתן לזרוע זרעים עם הדמיה מנטלית בלבד? האם זה עובד תמיד בכל הדמיה שאבחר?

ת. כן. כל מעשה, כל דיבור וכל מחשבה, מותירים רישום בתודעתנו. ההדמיית האלה מכוונות להותיר רישום בתודעתנו. ועם כל מחשבה אנחנו מותירים רישום, אבל רוב המחשבות הן לא כל כך רצונית, הן באות. והרישומים שנשארים הם לאו דווקא רצויים. פה אנחנו בפירוש מכוונים את המחשבה, לרשום רישומים שהם מאד רצויים. וכשאלו יבשילו, אנחנו נמצא את עצמנו בגן עדן. כן.

ש. האם יש הבדל בין רישום שנשאר בתודעה בהדמיה לעומת רישום שנשאר בתודעה כתוצאה ממעשה של ממש?

ת. כן. יש הבדל גדול. ככל שאתם יכולים לעשות את העשייה יותר קונקרטיית ... זאת אומרת, לאחל למישהו טוב זה רישום נהדר. ללכת ולדאוג שיהיה לו טוב, זה רישום הרבה הרבה יותר חזק. הרבה יותר חזק. אז יש דברים שאנחנו יכולים לעשות אותם בפועל, אז אנחנו חייבים לעשות אותם בפועל. ויש דברים שאנחנו לא יכולים בפועל לעשות. אנחנו עוד לא יכולים לקפוץ לנו לביקור בגן עדן, אז אנחנו בינתיים מדמיינים את זה. ואז זה יבוא. וללכת בעקבות ההנחיות של הלאמות, ואז נגיע.

יצירת תחום הגנה פיזי

עכשיו הנושא שלנו בשעור הזה, אנחנו רוצים לדבר על **יצירת הגנה בריטריט**. אני התחלתי קצת לדבר איתכם אתמול. קצת על הטורמות התחלנו לדבר ואמרנו שאת זה לא נעשה כאן במקום זה נשתמש בעוגיות. עוגיות לבנות זה טוב. העוגיות שמצאנו הן לא לגמרי לבנות אבל זה גם בסדר. זה לא משהו סופר קריטי חשוב.

אמרנו שיש שני סוגים של טורמות שאנחנו עושים:

- יש טורמות שאנחנו עושים כדי **למנוע מכשולים**
- ויש טורמות שאנחנו עושים כדי **לרצות את בעלי המקום**. הרוחות שזה משכנן, ואנחנו מתחילים לשחק באנרגיות בתחום שלהם.

אז יש טכסים בתחילה, לפני שנכנסים לריטריט. דיברתי איתכם על **הצאם**, על הגבול של הריטריט. אנחנו מגדירים, 'עכשיו זה הגבול שלי'.

כל הריטריט מטרתו להכניס אותנו פנימה. להתבודד מהעולם החיצון, לאפשר למינד להיכנס פנימה כדי לעשות שמה את הניקוי העמוק יותר ואת ההפנמה העמוקה יותר של הרישומים שהדמיות שלנו מותירות, וכך הלאה.

אז אנחנו רוצים ליצור הגנה לעצמנו. אנחנו מגדירים תחום פיזי. נגיד שהיינו כאן בריטריט בקבוצה, אז אנחנו מגדירים תחום שמחוץ למבנה שאנחנו אולי לא נעבור את הקו הזה.

לוקחים נקודות ציון. יש פה את הכביש. אולי יש פה איזה גדר, או איזה אבנים שמקיפות. משהו שמהווה גבול טבעי. ואנחנו מחליטים שאנחנו לא יוצאים מעבר לקו הזה במשך כל הריטריט. זה סגור. אנחנו גם מבקשים מכל האנשים שאולי רוצים לבקר אותנו שלא יבואו לבקר אותנו. רק אנשים ספורים יכולים להיכנס לבקר אותנו בריטריט, ואנחנו מחליטים מיהם. הם תמיד כוללים את ה**לאמה**. הם תמיד כוללים **רופא**, או רופא שיניים. אם יש משהו emergency. תמיד כוללים את ה**אדם או האנשים שמטפלים בנו** ומביאים לנו אוכל וכך הלאה.

משאירים מקום או שניים **למיקרים לא צפויים**: מתפוצץ צינור וצריך אינסטלטור. אז אתם [משאירים] ממלא מקום פנוי לדברים לא צפויים. וזהו. ומעבר לזה, אנשים לא אמורים לבוא לבקר אתכם. אתם הולכים למקום מבודד, אתם לא חייבים לספר לכל העולם. לא צריכים לדעת איפה אתם. ככל שאתם יותר עושים את זה בצנעה, יותר טוב בשבילכם. כי זה נותן יותר כוח לריטריט. אתם יכולים לשמור את הכוח בפנים.

אז אנחנו עושים טכסים בהתחלה להגדיר את התחום הזה. אז אנחנו נעשה לדוגמא **טקס כזה של יצירת הגנה**, ויהיו לו שני חלקים.

- החלק הראשון זה **פיזית**. נלך ונעשה מרקרים, סימנים, 'פה זה התחום שלנו'. ונגיש שמה את המינחה לרוחות וכך הלאה. יש מנטרות שאומרים כשעושים את זה. אנחנו נשתמש במנטרה של ג'ה צונגקפה לצורך זה. אפשר להגיד את סוטרת הלב - אפשר להשתמש במנטרה של סוטרת הלב. זה מנטרה להגנה נהדרת. אז זה דבר אחד, ואת זה אנחנו נעשה. אז זה החלק הראשון, פיזית לעשות את זה.

- אחר כך, אחרי שגמרתם להגדיר את זה [את התחום] בחוץ, אז אתם נכנסים חזרה לתוך הבקתה שלכם של הריטריט, יושבים על כרית המדיטציה ואז עושים **מדיטציה שיוצרת הגנה**.

אז ראשית תדאגו שלכל אחד מכם יהיה דף נייר לבן רגיל ועט. או מרקר, או טוש. טוש יותר טוב.

עכשיו מה שנהוג לעשות כדי ליצור הגנה ... אתם זוכרים, ביוגת הלב הטיבטית סדרה 3, איך עשינו הגנה? עשינו 'אום אה הונג'¹, Om Ah Hung אתם זוכרים? אז אנחנו נשתמש ב'אום אה הונג'. **אום** מסמל את הפעולות הקדושות של הבודהות. את המעשים הקדושים שהם עושים בעולם. להביא ברכה ליצורים.

אה, מסמל את הדיבור הקדוש של הבודהות שבו הם מלמדים אותנו את מה שאנחנו צריכים לתרגל ואת מה שאנחנו צריכים להפסיק לעשות. היכולת המופלאה שלהם ללמד כל יצור לפי רמתו ולפי צרכיו. **והונג**, מסמל את המיינד הקדוש של הבודהה. את החמלה הגדולה בליבם, את הידע כל שלהם וכך הלאה.

אז עכשיו כל אחד מכם, תיקחו את הדף ופשוט תקפלו אותו לחצי. ועכשיו עוד פעם לחצי באורך. זאת אומרת לארבע. נעשה את זה הפעם ככה. וכל אחד מחזיק ביד כזה דבר. ועכשיו אתם רושמים פה שלוש אותיות. 'אום אה הונג'. אז הנה האני ארשום אותן על הלוח. אם יש לכם [טוש] אדום [זה] יותר טוב. אבל לא חובה.

זה אום. מתחת בא אה. מתחתם בא הונג. אתם רושמים אותם אנכי, אחד מתחת לשני. זה צריך להיראות משהו כזה. פשוט.



אז האותיות האלה מסמלות את האספקטים הקדושים של ישויות מוארות.

אנחנו משתמשים בישויות המוארות ובאספקטים הקדושים שלהם, להגנה. אם אתם עושים באמת ריטריט יותר ארוך, אלו יהיו דברים שנשים בחוץ ונצמיד אותם לעצים שמקיפים את המקום שבו אנחנו עושים את הריטריט. ובוחרים בכל כוון עץ אחד. אחד לפני, אחד מאחורה, אחד במזרח, אחד במערב. אז ארבעה. כל אחד שיהיה לו ארבעה. אנחנו [פה] נתחלק לקבוצות אז מספיק שיהיה לכל אחד אחד.

עכשיו אם אתם עושים ריטריט ארוך אתם מניילנים אותם, כן. כדי להגן עליהם מגשם. ובשביל זה לוקחים פטיש ומסמרים.

¹ הלאמה שרה את המנטרה

אנחנו נתחלק לקבוצות של חמישה אנשים. כל קבוצה תשים ארבעה כאלה [מרקרים]. אז כל קבוצה תאתר לה מהם ארבעת העצים שלה. כל קבוצה מגדירה לה את התחום. הולכים לשם כקבוצה. על כל עץ שמים מרקר אחד.

המסורת היא לקחת מה שנקרא קושה גראס - Kusha grass אתם יודעים מה זה קושה גראס? זה מה שההודים משתמשים לטאטא את הרצפה. זה כזה [עשב] ארוך. אז אתם לוקחים את זה ביחד ככה² ולוקחים את המסמר ודופקים אותם ביחד אל העץ [דרך אגודת העשבים והנייר] או-קי? וזה³ ככה כלפי מעלה. אם אין עץ, מוצאים שיח או גדר, או משהו שאפשר לחבר את זה אליו שישאר שמה. חשוב להשאיר [ולחבר] את זה בצורה שזה ישאר שמה עד סוף הריטריט. עושים גם טכס קטן וזה אומר לרוחות 'עד פה'. אתם שומרים על התחום הזה, זה התחום שלי.

זה נשמע לכם אולי מוזר, אנחנו לא מתחברים לזה מיד, זה איזה מן טקס כזה בניגוד לכל המדיטציות החכמות וההגיוניות שאנחנו עושים - פתאום משהו לא הגיוני. תתרגלו לזה. אם אתם רוצים ללכת לאימון המתקדם, אתם צריכים להתרגל לזה. לא הכל אנחנו מבינים. זה בא מישויות מוארות. אנחנו, אין לנו את המיינד שלהם.

אני יכולה לספר לכם הרבה סיפורים. אני מכירה סיפור על בחורה שהלכה לריטריט ביער ועשתה את הגנה כמו שצריך. ותוך כדי הריטריט שלה פרצה שריפה גדולה ביער, והאש הקיפה את התחום שלה, התחום שלה נשאר בלי [אש]. אז גם אם אנחנו לא מבינים הכל, אז בואו תנו לזה, איך אומרים, את הקרדיט מחמת הספק.

1. אז זה שלב ראשון, אז אנחנו **מציירים** אותם, מניילנים אותם, את זה עושים מראש. הולכים עם הקושה גראס ו**מציידים את זה לעצים**.

2. כשאתם מגיעים לשמה, עכשיו אתם צריכים **להודיע לגורמים המעורבים** שהגעתם ושאתם פה, שאתם שמים שמה מקום ושהם צריכים לשים לב אליכם והם יתחילו לשמור עליכם. איך עושים את זה? משחדים אותם. אז אנחנו עושים את זה בכמה אופנים.

א. קודם כל אנחנו **מצלצלים להם בפעמון**. בואו לכוון. אם שמתם לב, בטכסט שקיבלתם של התפילה שאנחנו מתרגלים בריטריט הזה, שמתם לב לכוכביות? בבית הראשון ובבית הרביעי יש כוכביות. בבית הראשון איפה שיש כוכביות, כשאנחנו אומרים 'בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי' זה כשאנחנו מזמינים אותו, אנחנו מצלצלים להזמין אותו.

ב. גם בבית הזה כשאנחנו **מגישים מנחה**, 'בליבי אערוך ים עצום של מנחה', אנחנו גם כן מצלצלים להודיע 'הנה פה יש מנחה, בוא בוא להתכבד מהמנחה'. אז אנחנו עושים אותו הדבר גם כאן. אנחנו יוצאים עם פעמון ואנחנו מזמינים אותם.

ג. אנחנו **מדליקים גם קטורת**, אולי הריח ימשוך אותם.

ד. **ומדליקים גם נר**, אולי האור ימשוך אותם. בדרך כלל את הטכס הזה אנחנו עושים בערב, **לאחר שקיעת השמש**, מיד לאחר שקיעת השמש, כשעוד לא חשכה גמורה, שאתם עוד רואים איפה העצים.

ה. ומצלצלים להם ומדליקים אור וקטורת ומזמינים אותם. ומגישים, קצת עוגיות. נשים לכם את כל הקיט על מגש. אתם הולכים עם המגש הזה, וכשאתם מגיעים למקום - **מגישים את המנחה**, אחרי שצלצלתם, הם כבר שמה.

ו. ואז אתם **עושים את המנטרה להגנה**, אתם יכולים להגיד את המנטרה של ג'ה צונגקפה, אתם יכולים להגיד את המנטרה של סוטר הלב. אתם יכולים להקריא את כל סוטר הלב. אתם יכולים אחרי שגמרתם את כל הארבעה עצים שלכם ללכת עם סוטר הלב, וללכת לאורך הקו של התחום שלכם ולהקריא אותה, אפילו כמה פעמים, כדי ליצור הגנה.

אז זה השלב הראשון שאותו עושים בחוץ. גומרים לעשות את זה, חוזרים פנימה, ואז נעשה מדיטציה. אז בואו נתחלק לקבוצות. נארגן את המגשים לכל קבוצה. כל קבוצה במגש. יהיה לה צלוחית עם עוגיות,

² הלאמה משלבת את גבעול העשב בתוך המרקר המקופל.
³ התפרחת של העשב

יהיה לה את הגבעול דשא, יהיה לה מסמר, יהיה לה את הפתקים. יהיה לה את המנטרה, יהיה מקלון קטורת, גפרורים. מה שעוד אפשר לעשות - אתם תקטפו **פריחים לבנים** שמותר לקטוף. אתם תולשים אותם, שיהיה כמה עלי כותרת בכל מגש, ואתם מפזרים את זה שמה, זה חלק מהמנחה. אחר כך נצטרך עוד פריחים כאלה.

אז בכל מגש יהיו כמה עלי כותרת, נר, מקלון קטורת, מסמר, ארבעה מרקרים וארבעה גבעולים.

המנטרה של סוּטְרַת הַלֵב, אני ארשום לכם -

Tadyatha. Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.