

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 ב'

(מנדלה)

אני מקווה שנהניתם מהטיול הזה. זה צריך להיעשות בצורה מדיטיבית.

עכשיו הפתקים והקטורת והעוגיות ו... אין להם כוח מצד עצמם. הם פתקים והם קטורת והם עוגיות. מה שנותן להם את הכוח זה ההתכוונות שלכם. מצד עצמם הם לא יכולים להגן עליכם. אפילו המילים של המנטרה, מצד עצמן, לא יכולות להגן עליכם. מה שנותן להם את הכוחות זה ההתכוונות שלכם. זה מה שמייצר את הרישומים הקארמיים ואז הם עובדים.

מה שקובע בעיקר, כמעט באופן בלעדי, זה עוצמת הכוונה שלכם והדבר שטוען את ההגנה שלכם, זה הבודהיציטה. זו ההגנה האמיתית האולטימטיבית. השאיפה הזאת לעשות את כל הדברים האלה שאתם עושים, הריטריטים, הלימוד המדיטציות, כדי שתוכלו לשכלל את עצמכם, להביא את עצמכם לשלמות כדי שתוכלו להביא אחרים לשלמות.

אז עכשיו נעשה את המדיטציה. טוב לעשות אותה בריטריט. אתם אפילו יכולים [לעשות] שלוש דקות לפני כל session שאתם מתיישיבים. נגיד אתם מתחילים session ב-9:00 בבוקר, אז קודם אתם עושים כמה דקות את ההגנה. המדיטציות [בלבד]. זאת אומרת לא מתחילים מחדש את זה [את ההגנה הפיזית עם המרקרים]. את זה עושים פעם אחת בתחילת הריטריט וזהו.

בסוף הריטריט הולכים בחזרה ועושים טכס להסיר את כל המרקרים. שוב נותנים מנחה, באים עם הפעמון והקטורת [והנר] לקרוא לחבר'ה. אבל הפעם זה להודות להם על זה ששמרו עליכם. ואתם מסלקים את כל הצלחות פלסטיק ואת הפתקים ומוציאם את המסמרים מהעצים. ומנקים אחריכם. משאירים נקי.

יצירת הגנה מנטאלית - בודהיציטה

אז כאמור הרעיון העיקרי הוא בודהיציטה, לחשוב על אחרים. בריטריטים עמוקים אתם נהיים הרבה יותר רגישים. האנרגיה מאד מתחדדת, ואתם מתחילים לחוש יותר את הישיות השונות שנמצאות ב-space שלכם. את האנרגיות השונות שמופיעות. ואז הדברים האלה מתחילים ללבוש משמעות אחרת. הם יותר מאשר משחק. מכיוון שאם אתם לא יושבים לעשות ריטריט ולא עושים את התרגול הרוחני שלכם, אז אתם לא מפריעים לרוחות. הם מבסוטים.

אתם מתרוצצים בטיולים בחוץ לארץ, ובמסע קניות בלתי פוסק בקניונים. זה לא מפריע להם. הם מבסוטים. אם אתם נמצאים בריטריט ויש לכם התקפה של מחשבות שליליות ורגשות עוכרים קשים וכך הלאה, זה זמן טוב לחזור עוד פעם על המדיטציה הזאת. שוב ליצור הגנה, ליצור את החומה הזאת סביבכם.

אז בואו ניכנס למדיטציה, מיצאו תנוחה נוחה.

שם המדיטציה: חומת מגן

עיצמו את העיניים. והתמקדו בנשימה.

דמיינו לפניכם דמות של אדם קדוש. אחד מהמופעים של ג'ה צונגקפה.

זה יכול להיות הלאמה שלכם. אם יש לכם לאמה. אם לא [זה יכול להיות] מישוהו שאתם מוקירים ומעריכים ושיש לו השפעה עליכם בדרככם. הדבר שחזק ביותר לשים זה את האדם שאתם הכי הרבה מושפעים מהם. אדם שאתם נותנים בהם אמון והם משפיעים עליכם הכי הרבה בדרך הרוחנית.

וכעת הזמינו אותם לבוא ולשבת על קודקודכם. והם דמות מוארת עשויה מאור. קורנת, אוהבת, יפה וחכמה.

והם קטנים ומצטמקים לגודל של אולי חמישה או עשרה ס"מ. קטנטנים. הם עולים למעלה ונוחתים ברכות על קודקודכם. ופונים בכוון שאתם פונים.

הכינו להם שמה כס יפה של לוטוס וקרני לבנה. אתם יכולים לעשות אותם מרחפים טיפה מעל הראש, לא ממש נוגעים בראש. קצת מעל ראשכם.

נסו לראות אותם שם ברור ככל האפשר.

ופנו אליהם ובקשו את ברכתם.

והם כמובן אוהבים אתכם עד בלי גבול ונענים לכם בשמחה. נותנים לכם את ברכתם. הברכה לובשת צורה פיזית. ואתם מדמים שיש נקטר, או אור או צוף שיוצא מגופם וחודר אל תוך גופכם דרך הקודקוד. הנקטר הזה הוא עשוי מקרני אור וצוף. נקטר אל-מוות, שבא מגופם וחודר אל קודקודכם. והוא כמו דבש צמיג הוא מתחיל לזרום לאט לאט אל תוך גופכם. כאילו מהצד הפנימי של העור שלכם מבפנים. הנוזל לאט לאט ומתחיל למלא את גופכם.

ויש הרבה אור שבא. הרבה נקטר. וכל זה זורם כלפי מטה. לאט אבל בטוח. וכשזה מגיע, בדרכו כשהוא זורם כלפי מטה, כל קארמה שלילית שיש לכם, כל מצוקה, כל מחלה, כל דבר שעלול לפגוע בריטריט שלכם, כל רגש עוכר שיש לכם או כל הסחה, או כל דבר שעלול להסיח את דעתכם, כל המכשולים הפוטנציאליים האלה, הצוף הזה דוחף אותם כלפי מטה בזרימתו. איפה שהצוף הגיע, המקום הזה כבר נשאר נקי. והוא דוחף כמו איזה בוכנה שדוחפת את כל הדברים השליליים כלפי מטה.

וכל הליכוד הזה, יוצא מגופכם. מחלקו התחתון של גופכם.

אז ודאו שכל הליכוד כל המיכשולים עזבו אתכם. אם אתם צריכים עוד קצת להמשיך לעבוד עם זה, אז תנו לנוזל לנקות אתכם

הנקטר ממשיך לבוא מהלאמה. וגופכם מתחיל להתמלא כמו ספל שמתמלא.

ועכשיו ראו אותו ממלא אתכם. לאט לאט כל גופכם מתמלא בנקטר קדוש שבא מהדמות הקדושה שעל קודקודכם. זה בא מליבם.

וכעת כל גופכם נקי לגמרי. זוהר. מלא באור לבן.

עכשיו מתוך ליבכם, בוקע זרם של אור. הוא פורץ החוצה כמו קרן אור. והקרן אור הזו, צורבת מעגל של אור לבן סביבכם.

אתם יכולים לעשות את זה לא רק סביבכם אלא מעגל יותר גדול שמקיף את המיבנה שבו אתם עושים את הריטריט. את התחום שקודם הגדרנו בחוץ, עכשיו אתם מגדירים אותו מנטלית. על ידי מעגל של אור.

אז דמו שיש מעגל מושלם של אור לבן שמקיף את מקום הריטריט שלכם, אור טהור שמקורו מהלאמה שלכם.

וכעת מתוך מעגל האור הזה, צומחת חומת אור. גליל של אור שמקיף את כל המבנה וגובהו אולי ארבעה [או] חמישה מטר מסביב לבית. מעגל מושלם של אור לבן ושהוא בלתי חדיר. אין שום כוח שלילי שיכול לחזור דרכו פנימה.

וכעת, כדי לחמש את החומה הזאת, לתת לה כוח, אנחנו נחשוב על מישהו שאנחנו מכירים ושנמצא במצוקה כלשהי. אולי מחלה או מצוקה אחרת. וצרו התכוונות חזקה לעזור לאותו אדם. בין אם זה ישירות על ידי עזרה פיזית או באופן עקיף דרך התרגול שלכם.

תנו לחמלה להתעורר בכם.

דמו שהיא מתערבבת עם האור הלבן של החומה שמקיפה אתכם. הופכת לחלק בלתי נפרד מהחומה הזו. כל פוטון בחומה מלא בחמלה שלכם.

וכעת התמקדו שוב בלאמה שעל קודקודכם. בקשו מהם לבוא ולשכון בליבכם. וראו אותם באים ונוחתים אל תוך ליבכם. והקדישו את הקארמה של המדיטציה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

כן אז ההגנה האמיתית כאמור זה החמלה שלכם והבודהיציטה שלכם.

(מנדלה)

(הקדשה)