

## ריטריט מדיטציה: גורו יוגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רואין<sup>1</sup> ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008

שיעור 9

(מנדלה)

(מקלט)

**שאלה: האם וכיצד משתלב התרגול של השוואת והחלפת אני בזולתי עם התרגול של גורו יוגה?**

**תשובה:** התרגול של אני זולתי בעיקרו בא להוות אנטידוט למכה הגדולה שאנחנו נגועים בה של הוקרה עצמית, והיא תוצר לוואי של האחיזה בעצמי, ומהווה מכשול עצום בדרך להארה. כתוצאה מאחיזה בעצמי, אני מצוירת לי קו שמגדיר: 'זה אני, ומחוץ לי זה לא אני'. מחוץ לקו זה לא אני, והקו הזה הוא חונק אותי והורג אותי. הופך לי לבית סוהר והורג אותי.

אמרנו שכשאדם מגיע להארה הוא הופך לבודהה. המיינד הופך לבלתי נפרד מהמיינד של כל הבודהות. ההפרדה הזאת כבר איננה. בצד המואר אין הפרדה, והסיבה שאנחנו עוד לא בצד המואר אלא בצד הלא טהור, זה בגלל שאנחנו עוד עושים את ההפרדה. עוד כלואים בבית סוהר הזה.

כל העבודה, כל התרגול של גורו יוגה - התרגול עם הלאמה, הוא כולו במטרה לעזור לנו למחוק את הקו הזה. מאוד קשה למחוק את הקו. זה הרגל מאוד עמוק. הבורות שלנו היא מאוד עמוקה, ואנחנו צריכים להיעזר בכוחות גדולים כדי למחוק את הקו; בכוחות של הארה כדי למחוק את הקו, וכל המטרה של התרגול של גורו יוגה, זה להביא אותנו לשם.

התרגול של גורו יוגה נותן לנו את הכלים כדי לבצע את התרגול של החלפת עצמי זולתי. התרגול של החלפת עצמי זולתי, אתם תראו. תנסו אותו. בלי העזרה של הלאמה הוא מאוד חלש. מאוד חלש. נסו עם [עזרת הלאמה] ונסו בלי, וראו.

**שאלה:** (שאלה על הקידות). בגלל הריקות, לפסלים אין משמעות משל עצמם פרט למשמעות שאנחנו נותנים להם, אז מה ההבדל אם ככה, בין אנשים שמאמינים ומשתחווים לפסל והם נותנים לו משמעות? אז מה ההבדל?

**תשובה:** שאלה טובה. לעצמים האלה אין כוח מלבד זהו שאנחנו נותנים להם, אז אני יכולה להתחיל לסגוד לספל הזה ולהגיד: 'אתה תעזור לי!'. האם הספל הזה יעזור לי? Well, אין לו כוח לעזור לי, ככה שזה לא כל-כך פשוט. זה כמו שנכון שדברים הם ריקים, אבל אני לא יכולה להחליט שזה<sup>1</sup> אבטיח. כדי שדברים יעזרו לי, אני צריכה להבין מאיפה באה העזרה. אני צריכה לרכוש חוכמה, והכוח של כל העצמים האלה בא בגלל שהם מייצגים חוכמה. בגלל שהם מייצגים את החוכמה של הארה, ולא כל דבר שאני אבחר לתת לו כוח, יש לו כוח, כמו שאני לא יכולה להחליט שזה אבטיח ואז זה אבטיח.

**שאלה: האם האות האחרונה של המנטרה היא הונג או הום ?**

טוב

**תשובה:** אתם רואים? ה"הונג" הזה,

איך שהוא כתוב, זה כתיב טיבטי של מה שצריך להיות בעצם סנסקריט,

<sup>1</sup> הלאמה מצביעה אל הספל.

אז האות הזאת **ḥ** זה בעצם "הא". אחר-כך שמו לה למטה תוספת **ḥ** קטנה, שזה מאריך את התנועה

כי בסנסקריט יש "הו" קצר ו"הו" ארוך, אז עד פה יש לנו "הא" ותנועה ארוכה של "או".

מה שעושה את האינפוף, זה העיגול הקטן הזה – [בראש האות] אתם תחליטו איך אתם מאנפפים. **גשה** מייקל אומר לכתוב (hu)ng. אחרים כותבים (hu)m. זה אינפוף. זה לא זה ולא זה. זה אינפוף.

**שאלה:** אמרנו שהדמיות מותירות רישומים קארמיים שיבשילו מאוחר יותר. מהי הסיבה שרוב מה שאנחנו מפנטזים עליו, לא מתממש בחיינו, כמו למשל עושר חומרי. האם זה בגלל הכוונה הפסולה שמקורה בתשוקה סמסרית?

**תשובה:** בגלל שאין לנו את החוכמה של קארמה וריקות. לא מספיק לפנטז. לפנטז לא מביא דברים. כולנו יודעים את זה. אם זה מלווה בהבנת ריקות, ואם אנחנו שותלים את הזרעים הנכונים, אז יבוא התוצאות. הגורם העיקרי במימוש המשאלות שלנו זה החוכמה. אם יש לנו חוכמה, אתם יכולים לטבול שם את קצה הזרת וזה מופיע. **אריה נגרג'ונה**, אי אפשר היה להוריד את ראשו, אבל אפשר היה עם גבעול של דשא לחתוך את ראשו בגלל הקארמה. **הכל תלוי בחוכמה. הכל תלוי בהבנת הריקות, והכל תלוי בלאמה כדי להביך ריקות.** הכל חוזר לשם.

## Mar`n`de

אז עכשיו נעבור לשלב הבא.

אז בעמוד הראשון, מה שלמדנו עד עכשיו, היו "שבעת השלבים המקדימים", שבעצם אחד מהם הוא שלב מסיים. עכשיו, בעמוד שתיים בא עצם התרגול. עד עכשיו זה היה הקדמה. עצם התרגול של ה"גאנדן הלה גיימה" מגיע עכשיו, אז בואו נקרא את הבית שמתחת למסגרת, או קיי? בואו נקרא אותו יחד.

עם מתן מנחתי, חיצונית ופנימית וסודית,  
פורצות קרני אור לבנות, זוהרות,  
מלבם הקדוש של האב ובניו;  
קצותיהן מתמזגים וחודרים אל ראשי.  
אור לבן השופע מחלל הפתחים,  
צוף שצבעו הוא לבן, כמו חלב,  
השוטף כל מחלה, כל מזיק, כל מכשול, כל רבב,  
ומותיר את גופי נקי ונוצץ כקריסטל.

זה התרגול של טיהור. זה איך שאנחנו נעזרים עכשיו בלאמה, בחסדו של הלאמה ובהארה של הלאמה כדי לטהר את עצמנו ממה שמונע מאיתנו להיות מוארים. אז יש לכם פה הדמיה מאוד יפה, ואנחנו נתרגל אותה עכשיו.

השם הטיבטי של התרגול הזה, אימרו: Ma dak Tru.

אימרו: **מה דַק טְרוּ**. אז Tru - פירושו **לשטוף** או **לרחוץ** או **לנקות** או **לטהר**, ו-Ma - זה **מלת שלילה** כאן, ו-Dak - פירושו **טהור**. אז במלים אחרות - זה הטיהור של מה שלא טהור, או קיי? זה התרגול של לטהר מה שלא טהור. Ma dak - בלתי טהור. Tru - לשטוף. לשטוף את הזוהמה.

אז זה התרגול, ולתרגול הזה (Ma dak tru), יש שלושה חלקים:

א. הראשון ביניהם נקרא – Mar 'n de - מְאָרְנִ'דֶה. זה יהיה 1a.

ב. והשני נקרא - Yar 'n de - יָאָרְנִ'דֶה, וזה יהיה 1b.

ג. והשלישי נקרא - Pung de - פונג דָה, וזה יהיה 1c.

אחר-כך יש עוד חלק שני וחלק שלישי:

1. החלק השני נקרא - Mi she sel - מי שֶׁה סָל.

2. החלק השלישי נקרא - Ngu drub drub - נְגוּ דְרוּב דְרוּב.

אז באופן כללי זה עיקר התרגול. זה נקרא - Ma dak tru. זה הטיהור של מה שלא טהור. אם השלמנו את התרגול הזה, השלמנו את העבודה. אם טיהרנו את כל מה שלא טהור, אנחנו טהורים - הגענו להארה.

אז זה הרבה עבודה כמו שאתם יכולים לתאר לעצמכם, אז יש פה תרגול מאוד יפה שמורכב מהחלקים האלה. אז אימרו:

.Ngo drub drub ,Mi she sel ,Pung de ,Yar`n`de ,Mar`n`de

Ngu drub drub - השלישי, הוא ארוך. יש לו הרבה חלקים. אני לא מאמינה שנספיק אותם ברטרט הזה. הנחמה היא שרוב הלאמות כמעט שלא מלמדים אותם. זה תמיד יוצא יותר מידי. קן רינפוצ'ה לימד שניים, אני חושבת, מתוך השבעה. כעבור חמש עשרה שנה, לימד לקומץ קטן של אנשים את האחרים, ורוב האנשים אפילו לא יודעים שיש עוד חלקים חוץ מהשניים.

אז Yar`n`de ו-Mar`n`de - אלה הם שני החלקים הראשונים, החשובים והידועים ביותר של ה-Ma dak tru. אותם כולם מכירים. המלה De - פה בכתוב הזה, עם הֶךְ־נְבוּ<sup>2</sup> שם למעלה, זאת מלה נדירה, והמשמעות שלה זה כאילו רועה שהולך אחרי העדר וכאילו דוחף את העדר קדימה לפניו. הוא מוביל את העדר אבל מאחור. הוא מדרבן. אז זאת המלה.

ו-Mar ,Yar-ו-Mar - פירושו כלפי מטה ו-Yar - פירושו כלפי מעלה, אז זה לדחוף כלפי מטה ולדחוף כלפי מעלה, אם תרצו, ולמעשה עשינו קצת מה-Mar`n`de כשעשינו את מעגל ההגנה. עשינו גרסה קצרה של המאר'נ'דה, אז עכשיו נעשה את הגרסה המלאה. נתחיל מה-Mar`n`de. אחר-כך נראה כמה נגיע.

בלימוד של החומר הזה תמיד זה אתגר למורה למצוא את הבאלאנס בין לתת מספיק לתלמיד כדי שהוא ילך לרטריט ולא ישתעמם שמה כל הזמן עם אותה הדמיה, וכבר יש לכם המון הדמיות any way, ומצד שני לא לתת כל-כך הרבה, שהתלמיד לא מספיק להתעמק בשום הדמיה ולהפיק ממנה את הברכה שיש בה, אז נראה, או קיי?

### [שם המדיטציה: טיהור קארמות שליליות]

אז בואו, מיצאו לכם תנוחה של מדיטציה.

עכשיו כל המדיטציה מלווה במנטרה, אז מה שהייתי רוצה שתהיו מוכנים עם המאלה ביד, ובשלב מסויים כשאני אפסיק לדבר, אז אתם תתחילו עם המאלה, עם המנטרה ועם ההדמיה. נראה אם אנחנו יכולים לעשות את שניהם יחד, או קיי? ניתן לכם זמן להתרגל להדמיה ואז תוסיפו אליה את המנטרה.

יהיה לכם דברים לחשוב עליהם, כי [ב]הדמיה פה יש הרבה מחשבה. זה Che-gom<sup>3</sup>, כן? זה מחשבה שאתם מטהרים את עצמכם, אז כשאתם עושים את זה, אתם לא יכולים לחשוב על מה זה Mikme ומה זה Drime וכל הדברים שבמנטרה, אז כשאתם מגיעים לשלב הזה, אתם פשוט אומרים את המנטרה, השפתיים אומרות את המנטרה, אבל במיינד אתם עובדים על ההדמיה של הטיהור.

אז אני יודעת שאתם אולי עוד לא בכזאת רמה של קואורדינציות, לא יכולים לנגן בשתי הידיים בינתיים, או קיי? רק יד אחת וכל אחת לחוד ולאט לאט, אבל זה יבוא עם הזמן. אז אני פשוט רוצה לתת לכם איך שזה צריך להיות ואתם בתרגול שלכם תתאמנו להגיע לרמה הזאת.

<sup>2</sup> Drenbu - זוהי התנועה שטיבטית שמקבילה לצירה בעברית, אלא שבטיבטית רוב התנועות נכתבות מעל לאותיות.  
<sup>3</sup> מדיטציה אנליטית.

אז שבו לכם בנוח.

שימו לב לתנוחה.

וכעת התמקדו בנשימה. נסו לספור עשר נשימות, והספירה מתחילה בנשיפה.

ראו את מאיטרייה יושב לו בטושיטה, דמות שמיימית מדהימה, מלאך מואר יפה תואר, וכל מהותו אהבה.

דלת גדולה נפתחת במרכז חזהו, ומשמה נובע אור לכן, ענן של אור לכן, ועל גבי הענן הזה בא/ה הלאמה בדמות ג'ה צונגקה ושני בניו - דמויות זוהרות יפיפות, המגלמות את הסגולות הנעלות של הבודהות.

הזמינו את הלאמה לבוא ולשבת מעל קודקודכם, והם כמובן נענים בשמחה וברצון. הכינו להם שמה כס מלכות נפלא מלוטוס וקרני לבנה. הכס מרחף אולי סנטימטר מעל קודקודכם, באויר שמעליכם, והלאמה בא/ה לשבת שמה. הוא/היא [קטנ/ה]. הוא/היא [עשוי/ה] אור. הוא/היא [קורנ/ת], זוהר/ת].

עשו את התמונה עד כמה שאפשר ממשית בשבילכם. עשו את הדמות עד כמה שאפשר אמיתית, ממשית חיה. עם צבע, עם ריח, עם תנועה.

וכל מהותה ברכה והארה, ואהבה וחוכמה.

ובקשו מהלאמה לעזור לכם בתרגול הזה של הטיהור, וכמובן שהלאמה מסכימ/ה מיד.

### **[טיהור השלמות של הנתינה]**

וכעת, חישבו על דברים שאתם עושים, עשיתם או ממשיכים לעשות, שהם בניגוד לשלמות של הנתינה. הסתכלו על איך הנתינה שלכם לעומת נתינה של בודהה? איפה אתם לוקים בחסר? איפה אתם שומרים לעצמכם ולא נותנים?

וחישבו על סוגים שונים של נתינה; אם זה נתינה של כסף, או דברים חומריים. אם זה נתינת הגנה לאנשים. אם זה לתת נחמה לאנשים שזקוקים לה, או עידוד לאנשים שזקוקים לו, או לימוד לאנשים שזקוקים לו, או מתן תשומת לב או אהבה. כל האספקטים של נתינה.

ונסו להיות ספציפיים עד כמה שאתם יכולים. נסו לאתר את המקומות שטעונים שיפור. מיצאו מקרים שבהם אתם אולי לא נותנים בלב שלם, או נותנים אולי פחות ממה שהייתם יכולים לתת.

ובעיקר שימו לב להתחשבות המנטלית. למינד הזה שעוצר, שרוצה להחזיק משהו לעצמי. שחושש לתת עד הסוף. שדואג, שמפחד, ששומר על עצמו ודואג לעצמו.

ונסו לאתר מספר מקרים ספציפיים שהם אולי אופייניים לכם.

ואת המקרים האלה של אי נתינה או נתינה שהיא לא שלמה, או של כוונה שהיא לא טהורה - נסו לדמיין אותם כאילו שהם איזה זרעים שחורים. הם מצויים בכל גופכם. כל גופכם מוכתם על ידי הפגמים האלה שברוחכם, הפגמים האלה ביכולת שלכם לתת.

ראו את עצמכם מוכתמים על ידי הפגמים האלה. הם כמו איזה זפת שחורה בגופכם, ובקשו מהלאמה שעל קודקודכם לעזור לכם להיטהר מהם.

וכעת מלבד של הלאמה או לבה של הלאמה, פורץ אור נקטר, והפעם הוא בא בחמשת צבעי הקשת. זה הצבעים של מלאך מואר - אור בחמשת צבעי הקשת. הצבעים הם: אדום, כחול, ירוק, לבן וצהוב. אם זה יותר מידי בשבילכם לדמיין, אז אתם יכולים לחזור לפשוט אור לבן כמו שעשינו קודם. במידה שאתם יכולים, נסו להישאר עם אור שהוא מתנוצץ בחמשת הצבעים האלה.

והאור פורץ מלבד, האור/הנקטר, וזורם כלפי מטה וחודר דרך קודקודכם אל תוך גופכם, והנקטר דוחף לפניו את כל הזוהמה. כל הזפת השחורה של הפגמים בנתינה שלכם, והנקטר ממשיך לבוא כמו דבש, זוחל לו מבפנים לתוך גופכם ודוחף לפניו את כל הזוהמה.

נסו להרגיש את הזרימה של הנקטר בתוך גופכם. את התנועה שלו בגופכם. נסו להרגיש איך אותו החלק שהוא כבר נשטף, הוא נקי, והחלק שעדיין הנקטר לא הגיע אליו, עדיין מזוהם. ראו איך זה זוחל בהדרגה כלפי מטה.

וכ[שהנקטר] מגיע לחלק התחתון של גופכם, כל הדברים האלה יוצאים דרך הפתחים התחתונים שלכם, וכשהם יוצאים הם לובשים צורה של איזה יצורים דוחים ומגעילים, וזה יכול להיות איזה עכבישים שחורים או עקרבים שחורים או נחשים, או שרצים; דברים שאנחנו מזהים אותם כמייצגים משהו דוחה בשבילנו.

ומתחת למקום שבו אתם יושבים, דמו שהאדמה נפצת. הדברים האלה נכנסים פנימה לתוך האדמה, ועומד שמה שר המוות וחבר מרעיו, אלו שעומדים שם ומשתוקקים לקחת מכם את חייכם. הם נראים כמו איזה חיה טורפת רעה. איזה מין כלב פרא זועם ורע ומאיים. הם שחורים, יש להם מלתעות וטלפיים ומפלצות כאלה, כמו מיודעינו שם בגלגל המוות.

והם עומדים למטה ופיהם פעור כלפי מעלה, והטלפיים מושטות כלפי מעלה מכיוון שהם מחכים לכם. במקום זה הם מקבלים את כל השרצים, וזה מספק אותם, אז דמו שהם כאילו ניזונים מכל השרצים שיוצאים מגופכם וזה מרגיע אותם, מספק אותם והם עוזבים אתכם.

ויש לזה משמעות עמוקה, והמשמעות היא שלא חייב שתמותו.

עכשיו, הייתי רוצה שתוסיפו לכאן את המנטרה, והמשיכו בהדמיה הזאת של הטיהור. ל-Mar`n`de יש את הטיהור כלפי מטה.

### [טיהור השלמות של המוסר]

ומה שעשינו כרגע לגבי השלמות של הנתינה, המשיכו עם השלמות של המוסר. כל הדברים שפגומים במוסריות שלכם; אם זה ברמה הראשונה של המוסר - של לא לפגוע בזולת, או הרמה השנייה של מוסר - של לעשות טוב לזולת.

ונסו עד כמה שאתם יכולים לעשות את המנטרה, תוך כדי ההדמיה הזאת שדברים יורדים, עוזבים את גופכם.

תיקחו כמה דקות לזה, וכשתסימו את זה עיברו ל[טיהור] השלמות הבאה של לא להתכעס. אחר-כך לשלמות הבאה של תדוות המאמץ, אחר-כך לזו של המדיטציה ואחר-כך לזו של תוכמה, כמה שאתם יכולים.

אנחנו נעשה את זה עכשיו במשך רבע שעה.

ומידי פעם היזכרו בלאמה שיושב על ראשכם. ראו את האהבה הגדולה שלהם ואת הנקטר של האהבה והחוכמה שבא מהם וממשיך לטהר אתכם. אם אתם מרגישים שאתם נתקעים באיזה מקום או נעצרים באיזה מקום, פנו אליהם בתחינה שיעזרו לכם.

בכל ההדמיות שלכם, חשוב שאת הלאמה שמעל ראשכם, שלא תראו אותם כאדם מן השורה. הם בודהה. הם בודהה מושלם בתכלית. הם הכוח של התרגול - ביכולת שלכם לראות את הלאמה שעל ראשכם כבודהה.

סיימו כעת את ההדמיה הזאת, של ה-Mar`n`de - של הטיהור כלפי מטה. אם יש לכם עוד לסיים, להוציא דברים, הוציאו אותם. ראו את גופכם נקי, צלול. כל הזוהמה עזבה אותו. האדמה נסגרה. שר המוות הלך לו מבסוט, עזב אתכם.

הביטו אל הלאמה. הוא מעליכם, וראו אותם שמחים בתרגול שלכם. שמחים לעזור לכם. הרגישו את הטוהר שלכם, את הניקיון שלכם עכשיו לאחר התרגול.

אימרו לעצמכם: 'עכשיו אני נקייה'. 'עכשיו אני נקי', וראו את הלאמה מאשר/ת זאת.

כעת הזמינו אותם לבוא אליכם. ראו אותם באים ושוכנים בלבכם. מפיצים אור יקרות וריח ניחוח.

והקדישו את הקארמה לכל היצורים.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז זה בקווים כלליים ה-Mar`n`de - הטיהור כלפי מטה. כמו שאמרתי לכם, מאוד חשוב שאתם תראו את הדמות שעל ראשכם כדמות מוארת, כי משם בא הכוח של התרגול. לכן גם עברנו לאור בן חמשת הצבעים כי זה האור של המלאכים המוארים. זה מי שאנחנו נהיה - יצורי קשת.

נעשה עכשיו הפסקה ואחר-כך נעשה את ה-Yar`n`de ואת ה-Pung de.

(מנדלה)