

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

מדיטציה 10: טיהור וברכת מתן הדהרמה

אז מיצאו תנוחה נוחה.

התמקדו בנשימה.

המטרה של ההתמקדות בנשימה היא להביא אותנו למצב יותר מרוכז. וטוב לעשות את זה על ידי התמקדות בנקודה קטנה. אנחנו בוחרים נקודה בכניסה לנחיריים.

התודעה שלנו ממוקדת בנקודה הזאת והיא שמה לב למעבר האויר. לתחושות בכניסה לנחיריים. פנימה, החוצה. לקרירות או לחום של האויר. לנעימות של המגע או האי נעימות של המגע. כמה שאתם יכולים יותר לשים לב. להיות ממוקדים בנשימה.

כעת אנחנו נזמין אלינו את הלאמה בדמות ג'ה צונגקפה. בשביל זה אנחנו צריכים להזמין אותו מהגן עדן שבו הוא נמצא. מטושיטה. מגנדן. אז דמו לפניכם את הגן עדן. זה הגן עדן של מאיטרייה. ומאיטרייה הוא שמה המלך שיושב במלוא הדרו. והוא מדהים ביופיו. הוא בודהה.

יש לו שיער ארוך, שחור קלוע מעל ראשו בפקעת.

הוא נער בן 16, מדהים ויפה. ענוד בתכשיטים רבים. עיניו מלאות אהבה. הוא עשוי מאור.

בגן עדן של הבודהות, מי שהגיע לרמה של ארייה ומעלה, יכול לראות את גוף העונג של הבודהה, את הסמבחהקאיה של הבודהה, אבל אין פירושו שהוא עשוי מחומר. הם עשויים מאור.

ממרכז בית החזה שלו יוצא ג'ה צונגקפה ושני בניו. הם רוכבים על ענן לבן של טוהר. ואנחנו מושיבים אותם על כס נפלא על גבי שמונה אריות. שניים פונים לכל אחד מהכיוונים. עליהם שמים דיסקית של לוטוס מעליה דיסקית של ירח. מעל אלו יושבים ג'ה צונגקפה ושני בניו. קדרוב ג'ה וג'ה וגיילצאב ג'ה. ויש מבט חכם ואוהב על פניהם.

יש לג'ה צונגקפה את כל האיכויות של צ'נרסיק, של מנג'ושרי של וא'גרדהרה ביחד. כלומר הוא תמצית החמלה והאהבה. אתם יכולים לראות את זה בעיניו. הוא תמצית החוכמה. גם את זה אתם יכולים לראות. הוא בעל יכולת מדהימה, גם זה מובע בצורתו החיצונית. מכיוון שאצל הבודהה הגוף הוא ביטוי של המיינד.

אנחנו פונים אל הלאמה ומבקשים שישאר עימנו. שישב עימנו הרבה עידינים כדי שנוכל לצבור עימם חסד. כדי שנוכל ללמוד מהם, לקבל הנחיה מהם וכדי שתהיה לנו הזכות לכבד אותם. וכמובן שהם נענים בשמחה, הם רק חיוכים להזמנה.

כעת אנחנו נזכרים בתכונות הנשגבות של הלאמה, מעריצים אותם בליבנו, מתפעמים מהחוכמה ומהאהבה והיכולת שלהם. ובכך אנחנו קדים להם קידה מנטלית.

בשלב הבא אנחנו מגישים להם מינחה. אתם יכולים לדמיין עננים של מינחה ולהגיש להם אותה. ודאגו לכלול במינחה שלכם את התרגול שלכם. [כי] מכל המינחות זה המינחה שהכי משמחת את הלאמה.

וכעת התוודו בפניהם על דברים שהם לא טהורים אצלכם. התנהגויות שהם אולי עם מוטיבציה אנוכית. אם זה דיבור, אם זה מחשבה או אם זה מעשה. נסו לעשות את זה ספציפי. אולי דברים שראיתם על עצמכם בימים האחרונים. התוודו בפני הלאמה וצרו החלטה בליבכם לפעול לסילוק של הדברים האלה מזרם התודעה שלכם.

וכעת, שימחו בעשייה המדהימה של הלאמה והידע הגדול שהוא הביא אלינו. בצורה שבא הוא חי את חיינו והקדיש כל רגע מחייו ללימוד, לתרגול ולהוראה כדי להביא את כל הדברים האלה אלינו בצורה שגם אנחנו נוכל ללכת בעקבותיו.

כעת פנו אליהם ובקשו מהם לימוד, וראו מטר של לימוד, טיפות של אור שבאות אליכם ומטביעות את עצמן לתוך גופכם וממלאות אתכם בכל התכונות הנשגבות של הלאמה ובחכמה של הלאמה.

ואת מה שקיבלתם בדרך הזו אתם מקדישים ומוסרים הלאה לכל הברואים. מתוך השאיפה והמשאלה בליבכם שכל אחד יוכל להנות מהחוכמה הנשגבה הזאת של ג'ה צונגקה.

וכעת בקשו מהלאמה שיעזור לכם לטהר את עצמכם. והלאמה נענה בשמחה. הוא קטן, מתרומם באויר מסתובב אל הכיוון שאתם פונים, ונח ברכות מעל קודקודכם על גבי הלוטוס והלבנה. קחו רגע והרגישו, דמיינו אותם שם מעל קודקודכם. הלאמה אמנם קטן אבל מדהים.

בקשו מהם שוב שיעזרו לכם להתנקות. ובתגובה, מתוך ליבם יוצא נקטר בצבעים של אדום ולבן וירוק וצהוב וכחול. זה נשזר ויורד לאורך קו בתנועה כזו מפותלת ונכנס אל תוך גופכם. ומתחיל לנוול לאורך המתווה החיצוני שלכם מכפנים.

וכל הדברים השלייים שאתם מנסים לנקות - והפעם אנחנו נתמקד בשלמות של חדות המאמץ - הנקטר הזה יעזור לנו לנקות אותם. אז התבוננו רגע בחייכם, ואיפה אתם יחסית לשלמות של חדות המאמץ. עד כמה אתם פועלים בדרככם הרוחנית ועושים את זה בתדווה ולא חוסכים מאמץ.

ואנחנו פה מחפשים איפה נכשלונו, בשלב ראשון. איפה לא עשינו מספיק. איפה: או שהתירשנו או שנסחפנו לדברים סתמיים חסרי משמעות שבילבלו אותנו. איפה יכולנו לעזור ולא עזרנו. איפה באנו ועזרנו אבל עשינו את זה בחצי לב, וכשהיה קשה מדי אז עזבנו.

אולי באנו ועזרנו ואפילו לא עזבנו, אבל לא עשינו את זה בכיף. כל הרמות השונות והאספקטים השונים שבהם לא היה לנו את האקסטזה של העשייה למען הדהרמה ולמען ההתפתחות הרוחנית שלנו ושל אחרים. איפה לא עשינו. איפה עשינו חצי דברים. איפה לא לקחנו אחריות מלאה ומוחלטת לעשות הכל, בתדווה.

וזה חל על המעשים בעולם, וזה חל גם על המאמץ שלכם במדיטציה. עד כמה יש לכם התלהבות לעניין ונכונות לעבור דרך קשיים. או שאתם מוותרים כשקשה, או אפילו לא מתיישבים. אז תבחנו את כל האספקטים האלה. במידה שאתם מוצאים שהשלמות עוד לא שלימה, אז כל הדברים האלה שפוגמים בשלמות של חדות המאמץ, מיוצגים בגופכם בצורת החומר השחור ודביק שמתפשט בגופכם.

לכאן שייכים גם כל המקרים של רפיון ידיים, של אובדן אמונה של גאווה, "אני לא יכולה", "זה יותר מידי בשבילי", "זה בשביל אנשים רוחניים, זה לא בשבילי". כל המקומות בהם אנחנו או מרימים ידיים או קרובים להרמת ידיים או מתייאשים או כורעים תחת העול, כל המקומות האלו. שבהם אנחנו עסוקים בעצמנו ובכמה קשה לנו, במקום להקדיש את כל מרצינו לטובת הברואים.

כמובן אנחנו מבקשים מהלאמה שיעזור לנו להיפטר מהפגמים האלה כדי שאמנם נוכל להשלים את השלימות של חדות המאמץ.

כעת האדמה מתחתיכם נפצרת, והנקטר דוחף את כל הקארמות הקשות האלה כלפי מטה. הן קשות לא בגלל שאתם רעים, אלא בגלל שהן מונעות מכם להצליח בדרך הרוחנית ולהגיע אל האושר המושלם של בודהה. זה הסיבה למה הן כל כך קשות. מפני שאם תתנו לרפיון ידיים הזה לגבור עליכם, אתם תמשיכו לסבול. וכך כל האנשים שאהובים עליכם ימשיכו לסבול. לכן זו קארמה קשה.

עכשיו קחו את המאלה וצרפו את המנטרה להדמיה וקחו כמה דקות לדחוף את כל ה[ניקוי כלפי מטה]. לנקות את הקארמה השלילית, את החומר השחור בניקוי כלפי מטה.]

וכעת סיימו את הקטע הזה של הניקוי כלפי מטה. תנו לנקטר לדחוף את כל הוהמה החוצה מכם.

ראו את שר המוות הולך שמח לדרכו. הפתח ניסגר עם ואג'רה כפולה. ואתם יושבים והנקטר ממשיך למלא אתכם. ומציף כלפי מעלה בהדרגה לאט לאט אל הקודקוד, את כל השיירים שנדבקו אולי לדפנות. והם יוצאים דרך הקודקוד החוצה.

אל תשכחו שהלאמה על ראשכם. אתם צריכים להחזיק את הראש ישר שהם לא יפלו ©.

וסיימו כעת את הניקוי כלפי מעלה.

וכעת הנקטר ממשיך לבוא בחמשת הצבעים, ומנקה מליבכם את כל העקבות של כל העבירות האלה כנגד השלמות של חדות המאמץ. וכל הקדרות שבליבכם. כל החסימות שיש בליבכם, כל המכשולים שזה יוצר לחוכמה ולידע ולאהבה כל אלה מתנקים עכשיו על ידי המגע של הנקטר הקדוש בליבכם.

כעת סיימו את השלב הזה. והקדישו רגע להתבונן כעת בגופכם. והרגישו את הנקיון שלו את הצחות שלו. איך זה להיות חופשי מכל העבירות האלה, כל הדברים האלה שמעכירים את מצפונכם ומונעים מבעדכם מלהשיג את המטרות הנכספות.

וראו את הלאמה שמה אומר לכם: "עכשיו אתם נקיים".

אתם יכולים להפנות עכשיו את תשומת הלב לכל הדברים שעשיתם שהם הרמוניים עם חדות המאמץ, שהם בהתאם לשלימות של חדות המאמץ. מקומות בהם פעלתם כשורה. מקומות שבהם נתתם את עצמכם. התמסרתם למטרה טובה ועשיתם את זה בחדווה גדולה והבאתם השראה לאנשים אחרים.

וגם אם זה בהתייחסות נאותה גם טוב. במעשה בדיבור או במחשבה. כל מה שקשור לחדות המאמץ, ועשיתם טוב.

התעכבו על זה, היזכרו בזה, שימחו בזה בעזרת המנטרה.

וצרפו את הלאמה לשמחה. גם הם שמחים בכל מה שעשיתם.

כעת שאתם נקיים וטהורים פנו בבקשה ללאמה שיעזרו לכם להסיר את המכשולים לחוכמה ולידע כל. בקשו מהם שיתנו לכם חוכמה בכל שלוש הרמות של חוכמה. ברמה של לימוד, ברמה של עיון והרהור ובחינה וברמה של מדיטציה.

בתגובה לפנייתכם ולתחנוניכם פורץ נקטר זהוב מליבו של הלאמה. הוא בא אליכם דרך הקודקוד ובהדרגה ממלא אתכם באור זהוב. והחלקיקים של האור הם כדורים. ובתוך כל כדור ישנו נר או מנורה עם להבה זהובה שבוערת בהירות ובעוצמה. והטיפות הזעירות של הנקטר ממלאות את כל גופכם וחודרות לכל פינה ופינה בגופכם ונכנסות לכל תא ותא בגופכם, אם עוד נשארו לכם תאים¹. והאור של החוכמה ממלא אתכם ומתחיל לקרון החוצה לעבר העולם. אתם הופכים למקור של אור וחוכמה לאנשים שבאים עימכם במגע.

וכעת בקשו מהלאמה שיעניק לכם את היכולת ללמד דהרמה לאחרים בכל רמה שמתאימה להם ושתרכשו את האומנות של להביא את הדהרמה בצורה הנכונה ובמידה הנכונה, לאנשים השונים. והלאמה נענה בשמחה. ממשיך לשלוח נקטר זהוב שבטיפותיו הזעירות בכל אחת מהן ישנו הלוטוס הורוד ועליו מונח ספר דהרמה. והטיפות הקטנות מגיעות לכל פינה בגופכם ונותנות לכם את היכולת ללמד דהרמה בצורה יעילה לאחרים.

כעת הודו ללאמה על הנתנה האין סופית שלהם. ועל המסירות שלהם אליכם.

בקשו מהם שיבואו לשכון בליבכם. בליבכם הכינו להם כס נפלא של לוטוס וקרני לבנה. ותא קטן קטן בליבכם, לא בלב הפיזי אלא בבית החזה שלכם לכוון עמוד השדרה. דמו שיש שם בועה קטנה ובפנים יש כס נפלא והלאמה קטן ומצטמק לגודל של אולי גרגר אורז, אולי אפילו פחות מזה, וגולש ברכות דרך קודקודכם ונוחת בארמון הנפלא שהכנתם לו בליבכם וממשיך להעניק לכם משם, כל הזמן ללא הרף, כל מה שאתם רוצים ועוד יותר מזה, כל מה שאתם צריכים.

בקשו מהם שלעולם לא יעזבו אתכם.

וראו אותם ממלאים אתכם באור. והאור ממשיך ויוצא החוצה מחוץ לגופכם אל האנשים שלידכם. ממלא את כל החדר הזה וממשיך הלאה. וממלא את כל העולם בחוכמה ועדנה. את כל העולם ואת כל יושביו.

ובהדרגה פיתחו את העיניים

¹ רמז לכך שבגוף האור של הבוהדה אין תאים – כולו עשוי מאור.