

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 11: ברכת הלאמה

מיצאו תנוחה נוחה.

נסו למצוא תנוחה שמאפשרת לכם ישיבה יציבה לאורך זמן. למרות שעכשיו נעשה את זה בקיצור. זה טוב להקדיש מחשבה למה יאפשר לי ישיבה יציבה לאורך זמן.

התמקדו בנשימה.

הזמינו אליכם את הלאמה.

הם באים ויושבים לפניכם. יפים זוהרים וקורנים.

קודו להם קידה מנטלית תוך [כדי] שאתם מעריצים אותם. למעשה את תכונותיהם.

הגישו להם מינחה.

בקשו מהם שיעניקו לכם מחוכמתם, ושיאפשרו לכם להיות כמותם.

וראו אותם נענים בשמחה. מתרוממים באויר ונוחתים על קודקודכם.

וכעת נתמקד בשלמות של המדיטציה.

אז חישבו על כל הפעולות והמעשים והמחשבות והדיבורים, כל הרישומים שהטבעתם בתודעתכם שפוגמים בתרגול ובתוצאה של הריכוז המדיטטיבי.

אם זה משום שהעסקתם את עצמכם בהמון דברים ארציים וסמסריים. דעתכם מוסחת.

אם זה בגלל ההשתוקקות והנהייה אחרי הנאות החושים, שגונבת את דעתכם.

אם זה בגלל התנהגות מוסרית פגומה שגורמת למצפון לא נקי שלא מאפשר מדיטציה טובה.

או שאתם צריכים המון דברים וכל הזמן עסוקים בלהשיג אותם ולא מוצאים מספיק שקט ושלווה לשבת ולמדוט.

אולי הפרעתם למישהו אחר בזמן המדיטציה וזה יצר רישומים להפרעות אצלכם.

אולי סתם עצלות. [אתם] לא רגילים. [אתם] לא רגילים למקד את התודעה. זה קשה, אז אתם פשוט לא עושים את זה.

אולי לא טרחתם לארגן לעצמכם תנאים בכדי שתוכלו לעשות מדיטציה. מקום שקט. זמן שקט.

אולי לא טרחתם ללמוד ולהבין למה זה בכלל חשוב. למה זה כל כך חשוב.

אולי אתם כבר יושבים ומנסים לעשות מדיטציה ובאות הסחות דעת וקשה, ואז אתם קמים ועוזבים כי זה קשה מדי.

והמיינד מוצא תרוצים למה זה לא בשבילכם. או לפחות לא היום. לא השבוע. אולי בשבוע הבא.

ואולי בגלל שלא טרחתם ללמוד על מדיטציה מספיק. איך לעשות. לאיזה בעיות לצפות. מה לעשות [כאשר] מתעוררות

בעיות. אולי לא נתתם עדיפות ללכת לשיעורים אצל מורים שמלמדים דברים כאלה. כי לא הבנתם את החשיבות של זה.

או כל אלה [הן] דוגמאות של מכשולים קארמיים. רישומים קשים שיושבים בתודעה שלנו ושמפריעים לנו לפתח את השלמות של המדיטציה. והם הרי אסון, מכיוון שבלי הפיתוח של השלמות של המדיטציה, לעולם לא נוכל לרכוש חוכמה, ולכן לעולם לא נוכל לצאת מגלגל הסבל.

או נסלק את כל המכשולים האלה במידה שהם ישנם. ואם עוד אין לכם תרגול מדיטטיבי קבוע וטוב, סימן שעוד יש לכם עוד לפחות אחד מן המכשולים האלה. אם זה בצורה של ספק בדרך, אם זה בצורה של אי ידיעה, אם זה בצורה של עצלות, אם זה בצורה שלא רכשתם כלים נכונים, לא מצאתם מורים נכונים וכך הלאה.

או כל אלה, במידה והם ישימים לגביכם, הם הרישומים שעכשיו מופיעים כחומר שחוזר דביק בגופכם. אתם מבקשים מהלאמה לעזור לכם לטהר.

בתגובה לבקשתכם פורץ נקטר בחמישה צבעים מליבו הקדוש של הלאמה אל תוך גופכם, ומתחיל לשטוף קודם את המכשולים הגסים יותר, של בורות, של עצלות, של אי חשק, של ספקות קשים, של חוסר שכנוע. אלה ברמה הגסה ביותר.

הצוף דוחף את כל אלה כלפי מטה ובהדרגה הם עוזבים את גופכם, [והם] נופלים לידי של שר המוות והוא שמח.

או הקדישו כמה דקות תוך שילוב של המנטרה לטיהור כלפי מטה.

אתם תמיד יכולים לחשוב על מכשולים שנובעים מחדוות מאמץ שהיא לא שלמה ואתם לא מפעילים מספיק מאמץ כדי לשכלל את המדיטציה.

או עכשיו עיברו וסיימו את ה-מאר-נ-דה *mar' n de*, ועיברו ל-יאר-נ-דה *yar n de*, ניקוי כלפי מעלה. כעת אתם יושבים על הדורג'ה והצוף ממלא אתכם. וכל השיירים של הרישומים של המכשולים להמדיטציה מתנקזים כלפי מעלה ואלה תקלות שהן יותר קלות אולי. אולי אתם כבר יושבים לעשות מדיטציה ודעתכם נודדת ואתם לא יודעים איך להתגבר על המכשול הזה, או שאתם ישנוניים ואתם לא מפעילים את האנטי-דוט הנכון. או שאתם קופצים מנושא לנושא ולא יושבים ממושעם עם הנושא שלכם. או שאתם לא הולכים לפי ההנחיה של הלאמה. זה כבר בהנחה שאתם כבר יושבים, אבל עדיין יש מכשולים בתרגול.

אולי אתם לא יושבים מספיק זמן לפי היכולת שלכם. אולי הזמן שבחרתם במשך היום לעשות את זה לא מתאים למצב המנטלי שלכם.

ומיצאו אתם [בעצמכם] מהי הרמה היותר עדינה של מכשולים שעולים לכם, שמונעים בעדכם, לא להתיישב כל כך כמו לעשות מדיטציה טובה.

אולי אתם מגיעים עיפים מידי למדיטציה, אולי [אתם] טרודים מידי בחיים שלכם.

כעת סיימו את הניקוי כלפי מעלה ובקשו מהלאמה שימשיך ויעזור לכם לטהר גם את העקבות הקלים של הרישומים שמונעים מכם להגיע לשלמות של מדיטציה. של שינה [shi-ne]. ואלה הבעיות העדינות יותר שמופיעות בתרגול מתקדם יותר. אתם מבקשים מהלאמה עזרה לטיהור המכשולים שעולים לכם כאן.

אלה יכולים להימשך הרבה זמן מבלי להרגיש, כגון הקהות הקלה שמופיעה במדיטציה. אצל מודטים שכבר יושבים ועושים באופן סדיר מדיטציה והם אפילו לא יודעים שהם לא על דרך נכונה. או בידקו שכל מכשול כזה שישנו, בין אם אתם מודעים לו בין אם לא, הלאמה יעזור לכם לסלק. והנקטר מסלק את העקבות האלה מליבכם.

וכעת ראו את עצמכם נקיים מכל מכשול למדיטציה.

הגוף והמינד מרגישים צחים וטהורים. ושימחו במצב הזה.

וכעת חישבו על כל הדברים שעשיתם שתומכים בתרגול מדיטיבי טוב. חישבו על המאמצים שלכם ליצור לעצמכם מקום וזמן וליצור את הידע הנחוץ. ואולי המלחמה בהרגלים קיימים, כדי להביא את עצמכם לסדירות במדיטציה. כל המאמצים האלה שותלים רישומים מאד טובים. ואם אתם מתרגלים ומתמידים או שימחו במאמץ שלכם.

וזה לא כל כך [על-מנת] לשפוט את התרגול שלכם כמו לשימוח במאמצים שאתם עושים כדי להביא לתרגול טוב. כי אין צורך לשפוט את התרגול עצמו. זה לא עוזר לאף אחד.

אולי אתם מתרגלים יוגה כדי לאפשר לעצמכם ישיבה טובה ויציבה במדיטציה זה נפלא. תשמחו בזה.

כעת פנו אל הלאמה בבקשה ובתחינה שיתנו לכם את הידע והחוכמה שקשורים בתרגול מדיטיבי טוב. שיתנו לכם את כל הכלים והתמיכה שאתם זקוקים לה. בצורה של לימוד. ויכולת להתמקד בלימוד הזה ולעייין בו ולבחון אותו וליישם אותו אחר כך בתוך המדיטציה.

והלאמה כמובן נענה בשמחה. ונקטר זהוב יוצא מגופם אל גופכם דרך הקודקוד. וממלא את גופכם, [ממלא] כל פינה בגופכם. הוא מופיע בצורת הכדורים הקטנים שמלאים בלהבה של אור. החוכמה שקשורה בתרגול מדיטיבי.

אתם יכולים לדמיין את הכדורים בגדלים שונים. אולי במקום גדול בגוף יש כדור גדול ובקצות האצבעות יש כדורים קטנים. בתוך התאים השונים יש כדורים קטנטנים והם כולם מלאים באור. ואין מקום בגופכם שאין בו אור.

והכל בחסדו של הלאמה.

וכעת פנו אל הלאמה ובקשו, שיגרמו להגברת היכולת שלכם ללמד את הידע שקשור למדיטציה. שתוכלו אתם להעביר את הידע הזה לאחרים בצורה הראויה, בשלמות ובסגנון הנכון. ובהצגה הנכונה. והנקטר עכשיו מכיל כדורים זהובים. ובתוך כל כדור ישנו לוטוס ורוד ועל גבי הלוטוס מונח ספר דהרמה שמכיל חוכמה שקשורה במדיטציה.

ראו את גופכם מלא בכדורים האלה, גופכם מלא בדהרמה, וכידע של דהרמה. ובמיוחד במה שקשור לתרגול מדיטיבי טוב.

וכעת בקשו מהלאמה שיעניקו לכם את הידע שקשור בטיעון לוגי ופולמוס ו[את] היכולת שלכם להבהיר לאחרים את הספקות שיש להם כדי שהם יוכלו לתרגל מדיטציה בצורה טובה, בצורה שמביאה אותם בסופו של דבר לראיה ישירה של ריקות. בקשו שיעזרו לכם לפתח את ההגיון שלכם. את יכולת הטיעון שלכם. ואת החמלה בליבכם. לבוא אל היצורים כל אחד לפי רמתו.

והלאמה נענה לכם וכעת הכדורים מכילים לוטוס ורוד ועל גבי הלוטוס נמצאת חרב מפלדה חדה, אפופה בלהבות. חרב שחוטכת דרך הבורות ולא נעצרת על ידי שום דבר. ושורפת את כל מה שמונע מאנשים לפתח מדיטציה טובה וחוכמה.

הכדורים הקטנים ממלאים את כל גופכם. והיכולת שלכם מתחדדת ומתעצמת לבוא אל כל אדם לפי רמתו ולפי מה שמתאים לו ולקדם אותם על ידי השמוש באמצעים של לוגיקה וטיעון לוגי.

כעת בקשו מהלאמה שיתנו לכם את היכולת לבאר היטב את הדהרמה, לאנשים שבאים אליכם לשימוע אותה. אנשים שיש להם קשר קארמי איתכם ושרק דרככם הם יכולים להתקדם. ועבורם, עבור הקהלים האלה, אתם רוצים לפתח יכולת לכתוב ביאורים ולתת ביאורים טובים וממצים ונכונים בשפה הנכונה ובהצגה הנכונה. עם הידע הנכון והפרוט הנכון. ביאורים טובים ממצים, כתובים בצורה מעניינת שתופסים את לב הקהל שלכם.

הלאמה נענה לכם בשמחה. וכעת הכדורים מכילים על גבי הלוטוס הורוד ספר דהרמה, ומעליו ניצבת החרב שאפופה בלהבות. ואלו [הכדורים] כעת ממלאים את כל גופכם.

וראו שכעת, בעזרת חסדו של הלאמה, השלמתם את היכולת שלכם ללמד, לבאר, לדון להתפלמס, ללבן את הדהרמה. אתם מסוגלים להביא הרבה ברכה להרבה אנשים בצורה כזאת.

וכעת הודו ללאמה והביאו אותם אל תוך ליבכם. הם באים ושוכנים בליבכם ואתם מתמלאים באור זהוב של חוכמה ושל ידע.

ואתם שולחים את האור לכל היצורים.
ובהדרגה פיקחו את העיניים.