

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 2: המנטרה של ג'ה צונגקאפה

כשאנחנו מדמיינים פה את מאטרייה בא מ-Ganden, בא מהגן עדן הזה, אז אולי אנחנו לא חיים כרגע במציאות של גן עדן. היא לא "ממשית" במרכאות בשבילי. הכל השלכה, אבל השלכות הן ממשיות ומתפקדות, כן?

אז אני משליכה את החדר הזה ואת עצמי בגוף אנושי ואתכם כבני אדם אולי, וזה נראה לי ממש, אבל באותה מידה הדבר השני יהיה ממש, כשאני אשליך אותו. אז כרגע אם זה לא נראה לי ממש הגן עדן ומאטרייה וכל זה, זה זורע זרעים בתודעה שלי יום אחד לראות אותם ככה. אז זה תרגול מאוד חשוב.

אנחנו לא יכולים לפגוש את זה בפועל לפני שקודם זרענו את הזרעים. אתם זוכרים? החוק השלישי של קארמה, מה הוא אומר? קארמה שלא נזרעה לא יכולה לתת פרי. בלי זרע אין פרי. התרגול הזה זורע את הזרעים כדי שיבוא הפרי. זה יישום מאוד מאוד מתוחכם ומאוד מואר של החוקיות של קארמה. ככה שגם אם הזכרים הם רחוקים כרגע, אל תזלזלו בהם.

הפינטוז הזה, ההדמיות האלה שוב ושוב, מחזקות יותר ויותר את הזרעים, ויום אחד הם יבשילו. אנחנו רוצים כל פעם להיכנס יותר ויותר לתוך ההדמיה ולשמור על ריכוז בהדמיה. ככל שאתם מרוכזים יותר, ככה הרישומים חזקים יותר בתודעה שלכם, ואתם צריכים הרבה כאלה כדי להתמיר עולם שהוא מקולקל ושהוא כל כך נטוע בנו עמוק.

איך מופיע מאטרייה? אתם רואים אותו יפהפה. צעיר. הוא תמיד בן 16. הוא לבוש במחלצות, בגדי משי, או מה שבשבילכם יפהפה. יש לו הרבה תכשיטים עליו, עגילים, ויש לו כתר שיער ומשובץ בכל מיני אבנים יקרות. זה מסמל את הסגולות הנעלות שלו. את החוכמה, את האהבה ואת החמלה ומיליון המעשים שהוא עושה, כי הוא בודהיסטוה כזה גבוה.

חישבו! ישות שנמצאת בעונג תמידי, כל הזמן רק מחפשת לאהוב ולעזור כל הזמן. שום נגע רוחני. אפילו לא מכיר את המלה נגע רוחני. תגידו לו "קנאה", הוא לא מבין על מה אתם מדברים. בכלל לא בעולם שלו, לא קיים. לשנוא משהו? לא מבין מה זה. כזה. אז אתם מתרגלים את הגן עדן ואת המלאך של הגן עדן. [זה] מאוד חשוב! זרעים מאוד חשובים.

לפי המסורת הוא יושב לו בארמון של בדולח, והקרקע שמה היא אבן לאפיס, רק שהיא רכה כשדורכים עליה. הקארמה שלו היא כל כך מדהימה אז כשהוא דורך על זה, היא רכה.

ומתוך לבו באים ג'ה צונגקפה ושני בניו. ג'ה צונגקפה - אתם יכולים לדמיין אותו בדמותו ההיסטורית. הוא היה נמוך לפי המסורת. היו לו אזניים גדולות. אף גדול. תוי פנים מאוד חזקים. עיניים שקדיות מאוד יפות. מאוד עוצמתי. מאוד טוב לדמיין אותם ככה באים מתוך לבו של מאטרייה. זה יוצר זרעים בלבנו לפגוש אותם בעתיד. מה זה נקרא לפגוש אותם בעתיד? בלידות הבאות שלנו, זה לפגוש שוב את ה-teaching הזה. זה ה-teaching הכי מדהים שיש.

אז עד כאן, מספיק לדבר עכשיו. מה שהייתי רוצה זה שתמצאו לכם תנוחה נוחה. אפילו בלי המאלות כרגע.

אז עכשיו אנחנו נתחיל לתרגל עם המנטרה. אם אתם צריכים, אתם מוזמנים להסתכל עליה. אתם לא חייבים לעצום עיניים אם אתם עוד לא זוכרים אותה. אז יש לכם דף עם המנטרה.

אז נסו לעשות לסירוגין. אם אתם לא יודעים אותה בעל פה או לא יודעים אותה היטב, אתם יכולים לקרוא אותה פשוט, ובהדרגה זה יחרט בלבכם. אני חושבת שעד סוף הרטריט הזה היא כבר תיחרט עמוק בלבכם.

ראו אותם נענים בשמחה ובאים, נמסים אל תוך לבכם.

אתם מתמלאים באור.

הברכה של ג'ה צונגקפה. הברכה של מאיטרייה. הברכה של הלאמה.

ושילחו את האור הזה אל כל הברואים סביבכם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.