

## 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 3: שינון המנטרה ושלבבים מסיימים

מוטיבציה טהורה; מוטיבציה שאתם עושים את התרגול שלכם, עושים את העבודה הקשה הזאת ללמוד את המנטרה המזרה הזאת ואת כל ההדמיות, למען הברואים.

פנו אל הלאמה שלפניכם, הודו להם על שליוו אתכם במדיטציה ואיפשרו לכם לצבור חסד רב.

הזמינו אותם אליכם.

ראו אותם נענים בשמחה, שמחה גדולה, באים לשכון בלבכם קורנים ויפים.  
ממלאים את לבכם בזיוום, באורם, בחכמתם, באהבתם.

תנו לאור להתפשט ולגעת ביצורים בעולם.

להתחיל מהאנשים שבחדר הזה ולהמשיך.

לאט לאט פיקחו את העיניים.