

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 4: שלבים מקדימים – מדיטציית סקירה

אז עכשיו מה שנעשה, זה לרגע נשים בצד את המנטרה, ונישאר רק עם זה [תפילת אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה]. נעבור בית בית, ונעשה צ'ה-גום קצר על כל בית. אז אנחנו נעשה שילוב של שאר-גום וצ'ה-גום; אנחנו נקריא כל בית כשאתם משתדלים לזכור אותו. אתם לא ברגע זה תלמדו בעל פה אבל תשתדלו לשים לב. ואחר כך תתעכבו על כל בית במחשבה שלכם, או-קי?

מיצאו תנוחה נוחה, התמקדו בנשימה.

אז אנחנו כל פעם נקריא את אחד הבתים [מאלפי מלאכים ברקיעים של עדנה] ואז אתם מתעכבים על ההדמיה שקשורה באותו בית.

ניתן לכם כמה דקות [ואז] נעבור אל הבית הבא.

בואו נקרא יחד: [בית ראשון]

מלב נשיאם של אלפי מלאכים
השוכנים ברקיעים של עדנה,
בוא לוסנג דרקפה, בוא נא אלי,
מלך כל יודע של הדהרמה.
בוא עם בניך, רכוב על ענן
רך כשלאג אשר על פסגות ההרים.

אם קשה לכם לראות את הדמות של מאיטרייה למשל, אתם יכולים להתחיל מצלילית, אתם רואים כאילו רק את המיתאר החיצוני שלו.

אחרי שזה פחות או יותר מופיע בפניכם, אתם מתחילים להוסיף פרטים. בהתחלה אתם מוסיפים, נאמר, רק את השיער. יש לו קשר כזה, פקעת על ראשו. אחר כך אתם מוסיפים בהדרגה את העיניים. והשתדלו להישאר עם דיוק בעיניים. זאת אומרת לראות את העפעפיים. לראות את הגבות. לראות את האישונים, את הריסים. ובאותו זמן לא לאבד את השיער ואת המיתאר החיצוני.

ותמשיכו ככה להוסיף אף ואוזניים וכל השאר, עד שתהיה לכם דמות פחות או יותר שלימה. ואם זה לא מופיע לכם ברור היום - לא להתיאש. אם תמשיכו לתרגל יבוא יום וזה יופיע לכם ברור.

זה תרגיל מאד טוב. הוא מאד מחדד את התודעה. לראות. להשתדל לשמור על פוקוס טוב. שהתמונה תהיה חדה.

וכאשר הדמות מופיעה בפניכם תוסיפו לה חיים, שזו לא תהיה דמות קפואה ולא דו-מימדית. אלא דמות חיה, קצת תנועה. יש תנועות טבעיות שאנחנו עושים, של העיניים אולי. הבעות פנים. חום גוף. ריח גוף. כמובן ריח מדהים, נעים יש לו. הוסיפו סומק בלחיים. ראו את האהבה האין סופית בעיניו. את החוכמה. את הנעורים.

ראו את דלתות ליבו נפתחות. הביאורים אומרים לראות כאילו הדלת היא [עשויה] מקריסטל והיא נפתחת. ויוצא [ממנה] אור, כמו ענן לבן, שזאת האהבה האין סופית שלו ליצורים ובמקרה הזה אלינו. ובגלל האהבה האדירה הזאת, ומכיוון שביקשנו את ג'ה צונגקפה, הוא מופיע שמה עם שני בניו. מלך כל יודע של הדהרמה.

ולא שאי אפשר להישאר פה יותר, אבל אנחנו עכשיו נעבור אל הבית השני.

לאמה אהוב, עם חיוך של חדווה,
שב נא מולי, על כס הארי,
עם כרים של הלוטוס ואור לבנה,
והתמד ללמדני אלפי עידנים!
מקור נעלה לכל ברכתי,
אין נשגב בלתיך לצבור את חסדי.

אז שוב נסו לדמיין את האריות הלבנים המלכותיים שמסמלים סגולות מוארות של הבודהה. את חוסר הפחד שלו. את העוז העצום שלו, למשל. את הלוטוס והירח, הכריות של לוטוס וירח מעל לאריות. והלאמה עם שני בניו שמה. יש לו עיניים יפות וחכמות. תוי פנים מאד עזים. איש רוח משכמו ומעלה. ידיו הם בתנוחה של המורה. שמעידה על חוכמתו המושלמת של הבודהה.

ויש חיוך גדול על פניו. וזה בגלל אהבתו הרבה אלינו, לכל אחד מאיתנו. והשמחה שלו לבוא אלינו.

ופנו אל הלאמה ובקשו ממנו שיישאר איתכם עידנים כדי שתוכלו לצבור אין סוף חסד עם הלאמה.

אתם יכולים לראות [כי] מה שמאפיין את הצעדים האלה, שני [צעדים] אלה וגם את [הצעדים] הבאים אחריהם, זה רגש מאד חזק. וזה טוב. זה הדלק שמאפשר אחר כך את המדיטציה של הריכוז שהיא לאו דווקא אודות רגש אבל זה האנרגיה שמאפשרת אותה.

או-קי, בואו נקרא את הבית הבא: [הבית השלישי]

חוכמתך הרבה מקיפה כל דבר שלדעת ניתן;
דבריך תלויים כעדי על אוזנם של ברוכים:
תהילת גופך מזהירה בקסמו של נוגה אליים.
לו אזכה לראותך,
לו אשמע צליל קולך,
לו אזכור בליבי זיו פניך-
ראשי שח לקבל ברכותיך.

אז תנו לעצמכם להפליג בהערצה הזאת למיינד ולדיבור ולגוף המדהים של הבודהה שלפניכם. לחוכמה המדהימה הזו.

ותיכנסו לדימויים שמשמשים כאן. הדיבור תלוי כתכשיט על אוזניכם.

יש הילה גדולה של זוהר ותהילה סביב הלאמה, סביב גופו של הלאמה.

ותנו לרגש אצלכם לגאות מהתפעמות מהלאמה המדהים שלפניכם. מהזמנות הקדושה המדהימה הזו.

נמשיך: [הבית הרביעי]

בליבי אערוך ים עצום של מגחה

**כענן המכסה פני רקיע.
כל סוג פרח וקטורת, מיני אור ובשמים,
וכל שי לענג את חושיך-
לך כאן אגיש, מקור כל חסדי,
כמתת לחלות את פניך.**

אז כאן יש לכם פרחים וקטורת ואור ובשמים. ולא מנו פה את האוכל ואת הצלילים כי פשוט נגמר המקום בשורה, אבל אתם יכולים להשלים אותם וזה הכוונה.

עשו אותם גדולים ונפלאים ובכמויות אדירות ושפע מדהים ועוד ועוד. ומכפילים את עצמם כל הזמן. וממלאים, כמו זיקוקי די-נור שממלאים את השמיים וממשיכים לייצר עוד ועוד.

וראו את עצמכם מגישים את כל השפע המדהים והנהדר הזה ללאמה. והלאמה מקבל בשמחה את הנתינה שלכם. הוא מאד מתענג עליה.

נמשיך הלאה [הבית החמישי]

**מעומק ליבי אשא חרטה,
אודה בגלוי ושריד לא אותיר,
על כל חטא שחטאתי
בגופי, בדבריי, במחשבת ליבי,
כל עוון המלווני מקדמת הימים,
וכן במיוחד עבירות שעברתי
על שלושת סוגי הנדרים.**

והתמקדו במשהו ספציפי. בין אם זה בגוף, בדיבור או במחשבה. עשו על זה שאקפה¹. וידוי מלא. פתיחה שמלווה בחוכמה וחרטה. והחלטה ברורה להפסיק, לפחות לתקופת מה.

נמשיך הלאה. [הבית השישי]

**בדור זה של ניוון עמלת רבות
ויגעת לצבור ידע רב.
זנחת שמונה מחשבות ארציות
וניצלת היטב חיים מרובי הזדמנות.
מושיענו-
ליבנו אסור בעבותות של שמחה
ותודה על פועלך העצום.**

חישבו על כל הדברים המדהימים שמנינו שעשה ג'ה צונגקפה ואפילו לא התחלנו למנות את כל מה שהוא עשה.
על האופן הכל כך משמעותי שבו הוא חי כל רגע מחייו.

וכמה שאתם יותר יכולים לשמוח בזה, ככה מתחזקת אצלכם הקארמה הטובה.

כמה מדהים שבעולם שלנו יש אדם כזה. ובהיסטוריה שלנו, שאנחנו זוכרים, יש מישהו כזה.

נמשיך הלאה [בית שביעי]

འཇིགས་མེད་

1 shakpa - וידוי.

מורים יקרים וקדושים במרומים,
נא עיטפו את גופכם השמימי של הדהרמה
בעבים של חוכמה והרבה אהבה,
והמטירו על אדמת תלמידים, היצורים,
העומדים ראויים ובלבם נכונים² -
גשמי עוז של תורה, עמוקה ורחבה.

עכשיו אתם משנים את העמדה שלכם. אתם עומדים למטה, אתם על האדמה. והמורים שם למעלה. והם כמו מלאכים מעליכם. מלאכים עשויים משמיים. הם טהורים לגמרי כמו השמיים הנקיים. והם מלאי אור. הם עשויים מאור. זה האור של החוכמה העזה שלהם והאהבה הגדולה שלהם.

כמו אור קשת. כל צבעי הקשת. [אור] שמתנוצץ בתוך השמיים הבהירים האלה.

האור יוצר סביבם כמעין עננים שגם הם עשויים מאור.

ואז ראו את העננים האלה מורידים גשם עליכם. טיפות עבות וכבדות של אור.

[והטיפות] באות ושוקעות. כשהן פוגעות בגופכם הן שוקעות פנימה וממלאות אתכם בחוכמה ובאהבה ובחמלה. וגם אתם מתמלאים באור. כל טיפה זה עוד תובנה. עוד פסיעה בדרך שלכם להארה.

אתם גם יכולים לדמות את עצמכם כאילו עומדים עם פה פתוח ושותים את הגשם. [אתם] יכולים לשחק עם זה.

נמשיך: [בית שמיני]

מי יתן והטוב שצברתי בזו התפילה
יהיה לברכה הן לדהרמה, הן לכל הבריאה.
תפילה מיוחדת אשא פה גם כן
כי לאורך שנים לו תאיר
הצגה כה בהירה של תמצית התורה,
משנת לוסנג דרקפה המזהיר.

ועכשיו כשהתמלאתם באור הזה שהמורים המטירו עליכם, אתם יכולים לדמיין איך האור הזה הולך ומתעצם ומתגבר והוא בוחק וחזק. והוא בוחק וחזק והוא מתפשט בעולם.

וראו את קרני האור נוגעות ביצורים ובאנשים בעולם. ובכל פעם שקרן אור כזו פוגעת במישהו, גם הוא מתמלא באור. או גם היא מתמלאת באור. וזה האור של החסד שלכם. של החוכמה שלכם, שפיתחתם דרך התרגול עם הלאמה.

בהדרגה בהדרגה, העולם שלכם הולך ומתמלא באור ושמחה ובאוויר. אוקיאנוס של אור ישרוי באקסטזה מדהימה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

² אנה השתמשו בתרגום המאוחר יותר לשורה זו: "על פי יכולתם, וכפי שמתאים"