

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 5: שבעת השלבים ושינון המנטרה

אז מיצאו תנוחה נוחה

שימו לב שהגב יהיה ישר. זה מאוד חשוב. זה מאוד חשוב. אם במהלך המדיטציה אתם מוצאים את עצמכם שוקעים, מה שלי קורה הרבה, אז בעדינות, לאט לאט תתיישרו. לא תנועה חדה, אלא מאוד [בעדינות], כי אתם לא רוצים לגרום לסערה ברוחות שלכם, אז מאוד בעדינות להתיישר.

שימו לב לתנוחת הסנטר שהוא לא יהיה מורם מידי או שמוט מידי. לכל אחד מאיתנו יש העדפה. חלק מאיתנו, אני ביניהם, יושבים בסנטר מורם מידי, וחלק יושבים בראש שמוט מידי, אז צריך ללמוד לשים לב לתנוחה ולשמור אותה בזוית ישרה.

כתפיים מאוזנות.

ידיים מוטלות בחיקכם, ימין מעל שמאל. אגודלים נוגעים קלות.

פנים נינוחים.

עיניים יכולות להיות עצומות, ואם אתם רדומים, אז השאירו חריץ קטן לאור.

לשון נוגעת קלות במפגש השיניים העליונות והחיד.

ברטריטים שאומרים הרבה מנטרות, הרבה פעמים השפתיים מתייבשות, אז טוב לשים איזה קרם על השפתיים או איזה מקלון של שפתיים.

כעת התמקדו בנשימה. שימו לב למעבר האוויר פנימה והחוצה.

נסו לספור עשר נשימות והספירה תמיד מתחילה בנשיפה.

אם התבלבלתם, חזרו לאחד.

1. שלב ראשון - נלך למקלט.

אנחנו נזכרים בתכונות הנפלאות שג'ה צונגקפה מייצג; את האהבה הנשגבה שלו, שאוהבת את כל הברואים ללא תנאי, תוך שהיא מבינה את ריקותם, את הפוטנציאל שלהם להגיע לאושר מוחלט. אהבה שישואפת להביא אותם לאושר מוחלט.

אנחנו זוכרים את החוכמה שלו, חוכמה שמבינה ריקות. מיינד שיש לו ידע כל. מיינד שאין בו יותר שום מכשול, שום נגע רוחני, שום דבר שמעיב על הבהירות של הידע.

אנחנו זוכרים את היכולת של הלאמה לפעול ולסלק את כל הכוחות הרעים, באמצעות החוכמה והאהבה והלימוד שהוא נותן לנו, ואנחנו הולכים למקלט בסגולות האלה אצל הלאמה, ויום אחד כשהם יתפתחו באופן מלא אצלנו, גם אנחנו נהיה אובייקט למקלט.

2. בשלב שני - אנחנו יוצרים מוטיבציה של בודהיציטה.

אנחנו יוצרים את השאיפה לפתח בלבנו את האהבה הגדולה הזאת והחמלה הגדולה הזאת והחוכמה הגדולה הזאת שמסוגלת לעזור לכל היצורים.

זה טוב בשלב זה לעשות את זה ספציפי. חישובו על אדם מסויים שאתם מכירים, שאת סבלו או סבלה אתם מכירים, וצרו התכוונות או שאיפה ומשאלה להיות מסוגלים לעזור להם בצורה אולטימטיבית; להסיר מהם את סבלם במצוקה הנוכחית ובכל מצוקה שהיא.

3. [שלב שלישי- הזמנת הלאמה ויצירת שדה חסד]

מתוך המוטיבציה הזאת הזמינו אליכם את ג'ה צונגקפה שהוא המופע של הלאמה שלכם. ג'ה צונגקפה הוא ישות מוארת. הוא אחד עם הבודהות, עם כל הבודהות. המיינד הזה הכל יודע של הבודהות - הדהארמקיה, יכול להופיע בפני כל אדם ואדם בדמות שנחוצה לאותו אדם. הוא לא רק יכול להופיע - הוא גם מופיע בגלל שהוא מלא חמלה. הוא לא מניח לנו.

המורה הזה שלנו ליווה אותנו הרבה הרבה עינים, כל הזמן חג סביבנו במעגלים ורק מחכה לרגע שניתן לו או לה לאמן אותנו.

אז הזמינו את המורה אליכם. ראו אותם יושבים באוויר שלפניכם.

עשו אותם יפים חיצונית, בעלי סגולות נפלאות, וראו את עיניהם מביטות בכם באהבה גדולה והם שמחים להיות איתכם.

בקשו מהם שישארו כאן מולכם כל עוד אתם זקוקים להם, על מנת שתוכלו לצבור חסד רב דרכם.

4. [שלב רביעי - קידה מנטלית]¹

התמקדו באחת מהתכוונות הנעלות שלהם והעריצו אותה בלבכם.

5. [שלב חמישי- מנחה]

¹ כאן מתחילים שבעת הצעדים המקדימים שאנחנו עושים בראשיתה של כל מדיטציה.

והגישו להם מנחה. זה יכול להיות משהו שמענג את החושיים שלהם; יכול להיות אוכל או מוזיקה או איזה בושם, או פרחים או חפצים יפים או שקיעה יפה, וזה יכול להיות התרגול שלכם.

בכל מקרה הגישו את זה יפה, מה שזה לא יהיה. עירכו את זה; אתם יכולים לשים את זה בקופסה יפה, לקשט מסביב, לארוז יפה כיד הדמיון, והגישו ללאמה.

וראו אותם מתמלאים בשמחה ובעונג על הנתינה שלכם ושמחים במתנה שלכם, ובמיוחד אם זה התרגול שלכם. אז אתם ממש ממלאים את משאלת לבם.

6. [שלב שישי- וידוי]

כעת היזכרו אם יש משהו שמעיב על מצפונכם מהשעות האחרונות? אם יש משהו שאתם זוכרים? איזה מחשבה אולי לא כל-כך טהורה שעברה בכם אז ספרו עליה ללאמה שלפניכם וסלקו אותה מהדרך.

7. [שלב שביעי- שמחה על מעשה חסד]

וכעת היזכרו במעשים הנפלאים שג'ה צונגקפה עושה בעולם. עשה בעולם; החוכמה המדהימה שהוא העביר אלינו ושמועברת אליכם דרך שושלת לא מקוטעת ישירות משמה, ושהולכת אחורה עד הבודהה. ראו את הנדירות שבהודמנות שנפלה בידיכם ושימחו. שימחו במעשים הנפלאים של הלאמות.

8. [שלב שמיני- הפצרה בלאמה לקבל לימוד]

כעת פנו אל הלאמה שלפניכם. בקשו מהם *teaching*, בקשו לימוד, שיאפשר גם לכם להגיע למדרגה שלהם. ראו אותם נענים לכם וקרני אור פורצות מלבם ונוגעות בלבכם.

אתם גם יכולים לדמיין שבעקבות הבקשה שלכם והפניה שלכם, הלאמה שלפניכם מושיט את ידו ונוגע בחזה שלכם, והמגע יד מעביר את החוכמה ישר אל לבכם.

אתם יכולים להישאר ככה תוך כדי מניית המנטרה, עם התחושה הזאת שהלאמה כל הזמן איתכם, נוגע בכם.

כעת נעבור למנות ונגיד את המנטרה תוך כדי שימוש במאלה.

הפנו את תשומת לבכם אל הלאמה שלפניכם.

הודו להם על שליוו אתכם בתרגול שלכם, ואם יש עוד איזה תודה שאתם רוצים לשלוח להם, אז שילחו להם.

הביאו אותם אל תוך לבכם. ראו אותם מתרוממים באוויר נוחתים על קודקודכם. הם עשויים מאור. הם קלילים. הם נהיים קטנים, אולי בגובה עשרה ס"מ.

אחר-כך הם מתכווצים עוד יותר והם נוחתים בקלות וברכות בלבכם ומשם ממשיכים לזהור ולקרונ ולמלא אתכם באור של חוכמה ואהבה.

והאור פורץ דרך נקבוביות עורכם ויוצא החוצה אל העולם, ומברך את כל היצורים.

לאט לאט פיקחו את העיניים.