

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 6: חומת מגן

אז בואו ניכנס למדיטציה, מיצאו תנוחה נוחה.

עיצמו את העיניים. והתמקדו בנשימה.

דמיינו לפניכם דמות של אדם קדוש. אחד מהמופעים של ג'ה צונגקה.

זה יכול להיות הלאמה שלכם. אם יש לכם לאמה. אם לא [זה יכול להיות] מישו שאתם מוקירים ומעריכים ושיש לו השפעה עליכם בדרככם. הדבר שחזק ביותר לשים זה את האדם שאתם הכי הרבה מושפעים מהם. אדם שאתם נותנים בהם אמון והם משפיעים עליכם הכי הרבה בדרך הרוחנית.

וכעת הזמינו אותם לבוא ולשבת על קודקודכם. והם דמות מוארת עשויה מאור. קורנת, אוהבת, יפה וחכמה.

והם קטנים ומצטמקים לגודל של אולי חמישה או עשרה ס"מ. קטנטנים. הם עולים למעלה ונוחתים ברכות על קודקודכם. ופונים בכוון שאתם פונים.

הכינו להם שמה כס יפה של לוטוס וקרני לבנה. אתם יכולים לעשות אותם מרחפים טיפה מעל הראש, לא ממש נוגעים בראש. קצת מעל ראשכם.

נסו לראות אותם שם ברור ככל האפשר.

ופנו אליהם ובקשו את ברכתם.

והם כמובן אוהבים אתכם עד בלי גבול ונענים לכם בשמחה. נותנים לכם את ברכתם. הברכה לובשת צורה פיזית. ואתם מדמים שיש נקטר, או אור או צוף שיוצא מגופם וחודר אל תוך גופכם דרך הקודקוד. הנקטר הזה הוא עשוי מקרני אור וצוף. נקטר אל-מוות, שבא מגופם וחודר אל קודקודכם. והוא כמו דבש צמיג הוא מתחיל לזרום לאט לאט אל תוך גופכם. כאילו מהצד הפנימי של העור שלכם מבפנים. הנוזל לאט לאט ומתחיל למלא את גופכם.

ויש הרבה אור שבא. הרבה נקטר. וכל זה זורם כלפי מטה. לאט אבל בטוח. וכשזה מגיע, בדרכו כשהוא זורם כלפי מטה, כל קארמה שלילית שיש לכם, כל מצוקה, כל מחלה, כל דבר שעלול לפגוע בריטריט שלכם, כל רגש עוכר שיש לכם או כל הסחה, או כל דבר שעלול להסיח את דעתכם, כל המכשולים הפוטנציאליים האלה, הצוף הזה דוחף אותם כלפי מטה בזרימתו. איפה שהצוף הגיע, המקום הזה כבר נשאר נקי. והוא דוחף כמו איזה בוכנה שדוחפת את כל הדברים השליליים כלפי מטה.

וכל הליכלוך הזה, יוצא מגופכם. מחלקו התחתון של גופכם.

אז ודאו שכל הליכלוך כל המיכשולים עזבו אתכם. אם אתם צריכים עוד קצת להמשיך לעבוד עם זה, אז תנו לנוזל לנקות אתכם

הנקטר ממשיך לבוא מהלאמה. וגופכם מתחיל להתמלא כמו ספל שמתמלא.

ועכשיו ראו אותו ממלא אתכם. לאט לאט כל גופכם מתמלא בנקטר קדוש שבא מהדמות הקדושה שעל קודקודכם. זה בא מליבם.

וכעת כל גופכם נקי לגמרי. זוהר. מלא באור לבן.

עכשיו מתוך ליבכם, בוקע זרם של אור. הוא פורץ החוצה כמו קרן אור. והקרן אור הזו, צורבת מעגל של אור לבן סביבכם.

אתם יכולים לעשות את זה לא רק סביבכם אלא מעגל יותר גדול שמקיף את המיבנה שבו אתם עושים את הריטריט. את התחום שקודם הגדרנו בחוץ, עכשיו אתם מגדירים אותו מנטלית. על ידי מעגל של אור.

או דמו שיש מעגל מושלם של אור לבן שמקיף את מקום הריטריט שלכם, אור טהור שמקורו מהלאמה שלכם.

וכעת מתוך מעגל האור הזה, צומחת חומת אור. גליל של אור שמקיף את כל המבנה וגובהו אולי ארבעה [או] חמישה מטר מסביב לבית. מעגל מושלם של אור לבן ושהוא בלתי חדיר. אין שום כוח שלילי שיכול לחדור דרכו פנימה.

וכעת, כדי לחמש את החומה הזאת, לתת לה כוח, אנחנו נחשוב על מישו שאנחנו מכירים ושנמצא במצוקה כלשהי. אולי מחלה או מצוקה אחרת. וצרו התכוונות חזקה לעזור לאותו אדם. בין אם זה ישירות על ידי עזרה פיזית או באופן עקיף דרך התרגול שלכם.

תנו לחמלה להתעורר בכם.

דמו שהיא מתערבבת עם האור הלבן של החומה שמקיפה אתכם. הופכת לחלק בלתי נפרד מהחומה הזו. כל פוטון בחומה מלא בחמלה שלכם.

וכעת התמקדו שוב בלאמה שעל קודקודכם. בקשו מהם לבוא ולשכון בליבכם. וראו אותם באים ונוחתים אל תוך ליבכם. והקדישו את הקארמה של המדיטציה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.