

ריטריט מדיטציה: גורו יוגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, גשה מייקל רוא'ין ומורים נוספים

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, אפריל 2008

מדיטציה 7: טיהור, חלק א': Mar'n'de

אז שבו לכם בנוח.

שימו לב לתנוחה.

וכעת התמקדו בנשימה. נסו לספור עשר נשימות, והספירה מתחילה בנשיפה.

ראו את מאיטרייה יושב לו בטושיטה, דמות שמיימת מדהימה, מלאך מואר יפה תואר, וכל מהותו אהבה.

דלת גדולה נפתחת במרכז חזהו, ומשמה נובע אור לבן, ענן של אור לבן, ועל גבי הענן הזה בא/ה הלאמה בדמות ג'ה צונגקפה ושני בניו - דמויות זוהרות יפפיות, המגלמות את הסגולות הנעלות של הבודהות.

הזמינו את הלאמה לבוא ולשבת מעל קודקודכם, והם כמובן נענים בשמחה וברצון. הכינו להם שמה כס מלכות נפלא מלוטוס וקרני לבנה. הכס מרחף אולי סנטימטר מעל קודקודכם, באויר שמעליכם, והלאמה בא/ה לשבת שמה. הוא/היא [קטנ/ה]. הוא/היא [עשוי/ה] אור. הוא/היא [קורנ/ת], זוהר/ת].

עשו את התמונה עד כמה שאפשר ממשית בשבילכם. עשו את הדמות עד כמה שאפשר אמיתית, ממשית חיה. עם צבע, עם ריח, עם תנועה.

וכל מהותה ברכה והארה, ואהבה וחוכמה.

ובקשו מהלאמה לעזור לכם בתרגול הזה של הטיהור, וכמובן שהלאמה מסכימה/ה מיד.

[טיהור השלמות של הנתינה]

וכעת, חישבו על דברים שאתם עושים, עשיתם או ממשיכים לעשות, שהם בניגוד לשלמות של הנתינה. הסתכלו על איך הנתינה שלכם לעומת נתינה של בודדה? איפה אתם לוקים בחסר? איפה אתם שומרים לעצמכם ולא נותנים?

וחישבו על סוגים שונים של נתינה; אם זה נתינה של כסף, או דברים חומריים. אם זה נתינת הגנה לאנשים. אם זה לתת נחמה לאנשים שזקוקים לה, או עידוד לאנשים שזקוקים לו, או לימוד לאנשים שזקוקים לו, או מתן תשומת לב או אהבה. כל האספקטים של נתינה.

ונסו להיות ספציפיים עד כמה שאתם יכולים. נסו לאתר את המקומות שטעונים שיפור. מיצאו מקרים שבהם אתם אולי לא נותנים בלב שלם, או נותנים אולי פחות ממה שהייתם יכולים לתת.

ובעיקר שימו לב להתחייבות המנטלית. למייד הזה שיעוצר, שרוצה להחזיק משהו לעצמי. שחושש לתת עד הסוף. שדואג, שמפחד, ששומר על עצמו ודואג לעצמו.

ונסו לאתר מספר מקרים ספציפיים שהם אולי אופייניים לכם.

ואת המקרים האלה של אי נתינה או נתינה שהיא לא שלמה, או של כוונה שהיא לא טהורה - נסו לדמיין אותם כאילו שהם איזה זרעים שחורים. הם מצויים בכל גופכם. כל גופכם מוכתם על ידי הפגמים האלה שברוחכם, הפגמים האלה ביכולת שלכם לתת.

ראו את עצמכם מוכתמים על ידי הפגמים האלה. הם כמו איזה זפת שחורה בגופכם, ובקשו מהלאמה שעל קודקודכם לעזור לכם להיטהר מהם.

וכעת מלבו של הלאמה או לבה של הלאמה, פורץ אור נקטר, והפעם הוא בא בחמשת צבעי הקשת. זה הצבעים של מלאך מואר - אור בחמשת צבעי הקשת. הצבעים הם: אדום, כחול, ירוק, לבן וצהוב. אם זה יותר מידי בשבילכם לדמיין, אז אתם יכולים לחזור לפשוט אור לבן כמו שעשינו קודם. במידה שאתם יכולים, נסו להישאר עם אור שהוא מתנוצץ בחמשת הצבעים האלה.

והאור פורץ מלבם, האור/הנקטר, זורם כלפי מטה וחוזר דרך קודקודכם אל תוך גופכם, והנקטר דוחף לפניו את כל הזוהמה. כל הזפת השחורה של הפגמים בנתינה שלכם, והנקטר ממשיך לבוא כמו דבש, זוחל לו מבפנים לתוך גופכם ודוחף לפניו את כל הזוהמה.

נסו להרגיש את הזרימה של הנקטר בתוך גופכם. את התנועה שלו בגופכם. נסו להרגיש איך אותו החלק שהוא כבר נשטף, הוא נקי, והחלק שעדיין הנקטר לא הגיע אליו, עדיין מזוהם. ראו איך זה זוחל בהדרגה כלפי מטה.

וכ[שהנקטר] מגיע לחלק התחתון של גופכם, כל הדברים האלה יוצאים דרך הפתחים התחתונים שלכם, וכשהם יוצאים הם לובשים צורה של איזה יצורים דוחים ומגעילים, וזה יכול להיות איזה עכבישים שחורים או עקרבים שחורים או נחשים, או שרצים; דברים שאנחנו מזהים אותם כמייצגים משהו דוחה בשבילנו.

ומתחת למקום שבו אתם יושבים, דמו שהאדמה נפצרת. הדברים האלה נכנסים פנימה לתוך האדמה, ועומד שמה שר המוות וחבר מרעיו, אלו שעומדים שם ומשתוקקים לקחת מכם את חייכם. הם נראים כמו איזה חיה טורפת רעה. איזה מין כלב פרא זועם ורע ומאיים. הם שחורים, יש להם מלתעות וטלפיים ומפלצות כאלה, כמו מיודעינו שם בגלגל המוות.

והם עומדים למטה ופיהם פעור כלפי מעלה, והטלפיים מושטות כלפי מעלה מכיוון שהם מחכים לכם. במקום זה הם מקבלים את כל השרצים, וזה מספק אותם, אז דמו שהם כאילו ניזונים מכל השרצים שיוצאים מגופכם וזה מרגיע אותם, מספק אותם והם עוזבים אתכם.

ויש לזה משמעות עמוקה, והמשמעות היא שלא חייב שתמותו.

עכשיו, הייתי רוצה שתוסיפו לכאן את המנטרה, והמשיכו בהדמיה הזאת של הטיהור. ל-Mar`n`de יש את הטיהור כלפי מטה.

[טיהור השלמות של המוסר]

ומה שעשינו כרגע לגבי השלמות של הגנינה, המשיכו עם השלמות של המוסר. כל הדברים שפגומים במוסריות שלכם; אם זה ברמה הראשונה של המוסר - של לא לפגוע בזולת, או הרמה השנייה של מוסר - של לעשות טוב לזולת.

ונסו עד כמה שאתם יכולים לעשות את המנטרה, תוך כדי ההדמיה הזאת שדברים יורדים, עוזבים את גופכם.

תיקחו כמה דקות לזה, וכשתסיימו את זה עיברו ל[טיהור] השלמות הבאה של לא להתכעס. אחר-כך לשלמות הבאה של חדוות המאמץ, אחר-כך לזו של המדיטציה ואחר-כך לזו של חוכמה, כמה שאתם יכולים.

אנחנו נעשה את זה עכשיו במשך רבע שעה.

ומידי פעם היזכרו בלאמה שיושב על ראשכם. ראו את האהבה הגדולה שלהם ואת הנקטר של האהבה והחוכמה שבא מהם וממשיך לטהר אתכם. אם אתם מרגישים שאתם נתקעים באיזה מקום או נעצרים באיזה מקום, פנו אליהם בתחינה שיעזרו לכם.

בכל ההדמיות שלכם, חשוב שאת הלאמה שמעל ראשכם, שלא תראו אותם כאדם מן השורה. הם בודהה. הם בודהה מושלם בתכלית. הם הכוח של התרגול - ביכולת שלכם לראות את הלאמה שעל ראשכם כבודהה.

סיימו כעת את ההדמיה הזאת, של ה-Mar`n`de - של הטיהור כלפי מטה. אם יש לכם עוד לסיים, להוציא דברים, הוציאו אותם. ראו את גופכם נקי, צלול. כל הזוהמה עזבה אותו. האדמה נסגרה. שר המוות הלך לו מבסוט, עזב אתכם.

הביטו אל הלאמה. הוא מעליכם, וראו אותם שמחים בתרגול שלכם. שמחים לעזור לכם. הרגישו את הטוהר שלכם, את הניקיון שלכם עכשיו לאחר התרגול.

אימרו לעצמכם: 'עכשיו אני נקייה'. 'עכשיו אני נקי', וראו את הלאמה מאשר/ת זאת.

כעת הזמינו אותם לבוא אליכם. ראו אותם באים ושוכנים בלבכם. מפיצים אור יקרות וריח ניחוח.

והקדישו את הקארמה לכל היצורים.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.