

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 8: טיהור קארמות שליליות

אז שבו בנוח.

מיצאו תנוחה נוחה, שימרו על גו זקוף.

התמקדו בנשימה.

הזמינו אליכם את הלאמה.

ראו אותם באים מטושיטה, מליבו של מאיטריה. יושבים באוויר לפניכם. על כרים של לוטוס ושל אור לבנה.

דמות קדושה, מושלמת, עם סגולות נשגבות, חכמה ואהבה גדולה.

פנו אל הלאמה שלפניכם, ובקשו מהם לעזור לכם בטיהור עצמכם ממכשולים שיש לכם לאושר המושלם של הבודהה.

ראו את הלאמה נענה בשימחה. מתרומם באוויר. קטן. יושב ברכות על כס מלכותי על קודקודכם.

וכעת התמקדו **בשלמות של אורך רוח**. וחישבו על דברים בהתנהגות שלכם, בדיבור שלכם, בהתייחסות שלכם, במחשבה שלכם, שמנוגדים לשלמות של אורך רוח.

הכעסים שלכם, התלונות שלכם, הטרוניות שלכם, הטינות שאתם שומרים, הביקורת שיש לכם. הדחייה. כל הרגשות האלה שעוברים את שלוותכם והורגים את החסד שלכם.

נסו להיות ספציפיים. היזכרו במצבים ספציפיים שמעוררים את כעסכם או את הביקורת [שלכם]. ובעיקר נסו להתחבר לרגש הזה בליבכם, איך זה מרגיש בגופכם, בליבכם. כשאתם דוחים מישהו או משהו, או מבקרים מישהו או משהו, או כועסים על מישהו או משהו. איך זה מרגיש? מה זה עושה? בעיקר לכם.

וכעת דמו את כל הדברים האלה כמעין חומר שחור וסמיך ודביק בגופכם. זוהמה ולכלוך, שהייתם מאוד שמחים להיפטר מהם. פנו אל הלאמה שעל ראשכם. בקשו את עזרתם בטיהור הנגעים האלה מגופכם, מתודעתכם. הם כמובן מאוד שמחים לעזור לכם. הם אוהבים אתכם בלי סוף. הם מאוד רוצים לעזור לכם להיפטר מהסבל הזה.

ומתוך ליבם הקדוש, פורץ נקטר בחמשת צבעי הקשת: לבן, צהוב, ירוק, כחול ואדום. הנקטר הזה זורם דרך קודקודכם אל תוך גופכם. ובהדרגה דוחף את הזוהמה כלפי מטה. [mar 'n de] כל הנגעים והתוצאות הנוראיות שהכעס הותיר בגופכם ובליבכם. [את] כל זה עכשיו הנקטר דוחף כלפי מטה.

מתחת מחכה שר המוות, מתחתים האדמה נפערת. הוא נמצא שם ביחד עם כל המזיקים, ידידיו. והם מופיעים בצורה של חיות דוחות, איזה מפלצות.

ועם הנקטר כל השקצים והשרצים נדחפים כלפי מטה ויוצאים דרך הפתחים התחתונים שלכם. הם נקלטים בשמחה על ידי שר המוות וחבר מרעיו.

קחו חמש דקות עם המנטרה, המשיכו בהדמייה הזאת עם המנטרה. תנו לנקטר לאט לאט לנקות אתכם.

זיכרו שהמנטרה מייצגת את ג'ה צונגקפה, את הלאמה. היא מייצגת את החכמה ואת האהבה ואת היכולת המדהימים של היישות המוארת, ולכן את יכולתם לטהר אתכם.

זה טוב לתת לנקטר לגלוש לאט לאט. יש לזה סיבות. זה יוצר אצלכם הרגל שאחר כך יש לו שימוש מאוד חשוב בטנטרה.

וכעת סיימו לנקות מה שעוד נשאר כלפי מטה. וראו את האדמה נסגרת. שר המוות הולך לו מבסוט לדרכו. הפתח מכוסה כעת בוואג'רה כפולה. ואתם יושבים על הוואג'רה הזו. והנקטר ממשיך לזרום מהלאמה אליכם. וכעת אתם הולכים ומתמלאים בנקטר הזה כמו ספל שהולך ומתמלא.

[השלב השני נקרא - yar 'n' de]

ככה שהנקטר עולה מלמטה כלפי מעלה בעצם עכשיו. בתוך גופכם, הוא עולה מלמטה כלפי מעלה. והוא מציף, אם היו שאריות שנשארו בניקוי כלפי מטה, ב-Mar 'n' de, עכשיו זה Yar 'n' de כלפי מעלה. אם היו שאריות של חומר שחור שעוד נדבק לדפנות, עכשיו הן מוצפות על גבי הנקטר שהולך וממלא אתכם.

אז ניקח עוד כמה דקות עכשיו לנקות אותו כלפי מעלה. כשזה בסוף מגיע עד הקודקוד, זה יוצא מגופכם מלמעלה דרך הקודקוד מתחת ללוטוס של הלאמה. בין הקודקוד והלוטוס, יש שממה רוח קטן. משם זה יוצא, ועוזב את גופכם. אז תיקחו כמה דקות ל Yar 'n' de לנקות כלפי מעלה, את כל השאריות.

גם [את] זה טוב לעשות לאט לאט.

ולשמור על גו זקוף.

ועכשיו סיימו. אם עוד לא מילאתם את הגוף בנקטר, תנו לו להתמלא עכשיו. תנו לכל השאריות לצאת מלמעלה.

ובשלב השלישי, [Pung de פונג דה] כעת יש אולי זרעים שנותרו בעקבות הכעסים שלכם וכולי. זרעים יותר עדינים שהשטיפה עד עכשיו לא ניקתה. ואת אלה אתם מדמים כאילו זרעים שחורים בליבכם. עכשיו כבר הגוף נקי. אתם ניקתם אותו, אבל עוד יש זרעים עדינים יותר שנותרו, עוד יש סימנים, עוד יש עקבות שהם בליבכם. אז אותם אתם מדמים כחומר שחור בליבכם.

כעת הלאמה ממשיך לתת לכם מן הנקטר. והנקטר בא אל ליבכם, ופשוט מטהר את כל מה שלא נקי שממה. וכשהנקטר נוגע בזרעים השחורים הם פשוט מטוהרים. זה נקרא pung de פונג דה. זה החלק השלישי של המדיטציה.

המשיכו עם המנטרה קצת. לנקות את העקבות שנותרו בליבכם.

וכעת סיימו את החלק הזה. וחשוב כאשר מסיימים את המדיטציה להרגיש שאתם נקיים להתחבר לתחושה הזו שעכשיו טיהרתם וניקתם. ועכשיו הגוף שלכם טהור. המיינד שלכם טהור. ליבכם טהור.

אתם פונים ללאמה שעל ראשכם והוא או היא מאשרים: "אכן טהור".

כעת היזכרו בדברים שעשיתם או חשבתם או אמרתם שהם לגמרי בהתאמה לשלמות של אורך רוח. מקרים שבהם שמרתם על אורך רוח שבהם אולי יכולתם להתרגו ולא התרגזתם. או מקרים ש[בהם] עזרתם לאחרים להירגע ולא להיכנס לכעס. אם זה בהתנהגות או בדיבור שלכם ואם זה בחשיבה שלכם. עלתה מחשבה כועסת ולא הלכתם לשם. הצלחתם לשמור על האיזון ועל השיווי משקל ועל השפיות. אז היזכרו במקרים האלה.

והרגישו את החסד ממלא את גופכם בחום. וכתוצאה מהמעשים הטהורים האלה גופכם הולך ומיטהר. ותודעתכם הולכת ומיטהרת. ואתם הופכים יותר ויותר דומים לדמות הקדושה שעל קודקודכם.

אתם יכולים להמשיך עם המנטרה. זו המנטרה של הלאמה, של ג'ה צונגקפה שמעל קודקודכם.

זו המנטרה שמחברת אותנו לתכונות הנשגבות האלה.

וכעת בקישו מהלאמה לבוא אליכם. וראו אותם באים ושוכנים בליבכם. הודו להם על עזרתם ועל ברכתם. והקדישו את הקארמה ושימו אותה בבנק של ההארה.

ולאט לאט פיקחו את העיניים.