

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 9: טיהור וקבלת החוכמה של לימוד, הרהור והגייה

אז שבו לכם בנוח.

עיצמו את העיניים. והתמקדו בנשימה.

במדיטציה הזו נתמקד בשלמות של המוסר.

אז בשלב ראשון אנחנו מזמינים אלינו את הלאמה.

הלאמה בא בצורת ג'ה צונגקפה, או בדמות הלאמה שלכם, אם יש לכם לאמה. או בדמות מורה שאתם מאד מוקירים ונותנים להם השפעה עליכם.

בכל מקרה ג'ה צונגקפה יכול לייצג את כל המורים שלכם. אז אתם יכולים לבחור.

חשוב לעשות את הדמות שמיימית. לא ארצית.

הדמות היא צעירה ויפה. יפיפיה, מושלמת גם ביופי גם בחוכמה גם באהבה. הכל מושלם לחלוטין.

התמקדו בתכונות הנשגבות של הלאמה. של האהבה העמוקה הבלתי מוגבלת שלהם, לכל היצורים בכלל ואלים בפרט. החוכמה העמוקה שלהם שיודעת בדיוק מה נחוץ לכם ואיך להביא את זה אליכם. ביכולת שלהם לעזור לכם כפי שנדרש באופן מושלם. בלי שום טעות.

הגישו להם מנחה. אתם יכולים להגיש להם את התרגול שלכם כאן. ראו אותם שמחים במינחה שלכם. כל מה שאתם נותנים ללאמה מעביר בהם גלים של עונג. אז ראו אותם מתענגים על המנחה שלכם.

אם יש משהו שמעיב על מצפונכם ברגע זה, מחשבה אולי לא כל כך טהורה שעלתה במחשבתכם ברגע זה, אולי בהפסקה. אני מניחה שלא דיברתם. נכון. ואם דיברתם כשלא הייתם צריכים לדבר, אז זה משהו שאתם יכולים להתחרט עליו.

חשבו על משהו נפלא שעשיתם בשעות האחרונות. בין במחשבה ובין בעשיה. ושמחו בזה.

פנו אל הלאמה שלפניכם. בקשו מהם עזרה בתרגול הזה, של גאנדן הלה גיימה. תרגול שיש בכוחו לטהר אתכם מכל מה שלא טהור. ולהעניק לכם את כל החוכמה וההישגים הרוחניים שאתם זקוקים להם.

וכמובן שהלאמה רק חכה להזמנה.

וכעת הם באים ועולים ויושבים על קודקודכם.

וכעת התמקדו בשלמות המוסר. חישבו על דברים שעשיתם או אמרתם או חשבתם שהם בניגוד לכללי המוסר. אולי לקחתם משהו ללא רשות. אולי לא הקפדתם מספיק על בטיחות בנסיעה. אולי אמרתם איזה שקר לבן.

אולי חמדתם משהו של מישו אחר.

אולי ריכלתם על מישו או השמצתם מישו או ביקרתם מישו. כל הדברים האלה מותירים בנו רישומים שחוזרים אלינו וגורמים לנו סבל. אז חישבו על כמה מהדברים האלו, ובמיוחד אם זה דברים שאתם נוטים לעשות הרבה. אולי דיבור גס, אולי דיבור מפלג. אולי אתם מבליים את זמנכם בצורה סתמית וחסרת משמעות. אספקטים שונים של עבירות על נדרי המוסר.

ראו את כל העבירות האלו בדמות חומר שחור בגופכם. זוהמה פרוסה בכל גופכם.

בקשו מהלאמה עזרה. פנו בתחינה אל הלאמה שיעזרו לכם להיטהר מן הזוהמה.

כתוצאה מהבקשה שלכם בא נקטר בחמשת צבעי הקשת, לבן צהוב אדום ירוק וכחול, בא ויורד מליבו של הלאמה. חודר דרך קודקודכם אל גופכם, ומתחיל לדחוף את כל הזוהמה כלפי מטה. אם זה יותר מידי כל הצבעים, אתם יכולים להסתפק באור לבן, כל הביאורים אומרים שזה בסדר.

עשו את ההדמייה שעשינו קודם, עם שר המוות שם מתחתיכם, קולט את כל הזוהמה שם, בצורת שקצים או דברים דוחים אחרים, בדרך כלל שחורים.

עכשיו הוסיפו את המנטרה למדיטציה. ונעשה זמן מה את ה-*mar'-n- de* עם המנטרה.

אם מצאתם שדעתכם הוסחה, חיזרו אל ההדמייה ואל המנטרה.

כעת סיימו את הניקוי כלפי מטה ואז סיגרו את הפתח שתחתיתכם. שימו עליו דורג'ה כפולה.

והתחילו בניקוי כלפי מעלה. הנקטר ממשיך לבוא מהדמות הקדושה של הלאמה. נקטר שהוא ביטוי לחוכמה ולאהבה שלהם. להארה שלהם.

עכשיו הנקטר הזה ממלא אתכם מלמטה כלפי מעלה. וכל השאריות שאולי נשארו אחרי הניקוי הגס כלפי מטה, צפות ועולות לאט לאט. הכל יוצא דרך הקודקוד החוצה.

עשו את זה עם המנטרה, אם אתם יכולים.

אם קשה לכם יחד עם המנטרה, זה בסדר לעשות את זה לסירוגין. לחזור להדמייה, קצת לעשות עם מנטרה וקצת לעשות את זה לסירוגין.

כעת סיימו את הניקוי כלפי מעלה. בקשו מן הלאמה שיעזור לסלק אפילו את השרידים של המעשים האלה.

שוב בא נקטר בחמשת צבעי הקשת מהלאמה, והוא בא ומסלק את השרידים הקשים של העבירות על המוסר מליבכם.

כעת סיימו את התהליך הזה. התבוננו בגופכם. הוא עכשיו צח ונקי וטהור. כל הקארמה השלילית ועקבותיה סולקו. אתם מרגישים טהורים.

כעת עיברו לצד השני. חישבו על כמה מקרים ספציפיים שבהם נהגתם באופן מושלם בהתאם לכללי המוסר, בגוף, בדבור, במחשבה. מצאו כמה דוגמאות, אולי מהימים האחרונים.

ושימחו בהם.

המשיכו עם המנטרה.

וכעת נעבור ל-*Mi she sel* לחלק הנוסף והוא של הבקשה ללאמה לקבל חוכמה בשלוש הרמות השונות של חוכמה.

אז פנו ללאמה בבקשה. **לו תעצם בי חוכמה של לימוד של הרהור ושל הגייה.** בליבכם בקשו.

ראו את הלאמה נענה לכם בשמחה.

וכעת שוב בא נקטר מהלאמה, אלא שהנקטר הפעם הוא בצבע זהוב.

הוא מתחיל לרדת למטה לתוך גופכם, הנקי הטהור והצלול. כל טיפה של הנקטר שבאה אליכם כעת, היא כמו כדור זהוב. בתוך כל כדור יש להבה כמו להבה של נר או כמו המנורות האלה שהטיבטים מדליקים עם חמאה. להבה זהובה. והיא מסמלת את האור של החוכמה שלכם. את החוכמה שלכם שכאשר תגדל ותגבר ותתעצם, תהווה אור לאחרים. תוכלו להדריך אנשים אחרים.

אז כעת דמו שג'ה צונגקפה, הלאמה שעל ראשכם, מעניק לכם יותר ויותר ידע וחוכמה ויכולת לתרגל את השלמות של המוסר.

אתם מצידכם מבינים יותר לעומק את המשמעות של שמירת מוסר והחשיבות של המוסר ומה בדיוק פרושו להתנהג באופן מוסרי.

בשעה שהאור הזוהב בא וממלא את גופכם, הכדורים הזוהבים עם הלהבות בפנים, נסו לזכור בלבכם את ההבנה שלכם אודות השלמות של המוסר.

אתם יכולים לחשוב על דברים שלמדנו בקורס 7, דברים שלמדנו בקורס 9. קורסים על המוסר ברמה של הפראטימוקשה וברמה של הבודהיסטוה.

אם לא הייתם בקורסים האלה, אז ברמה [של] מה שאתם מבינים ויודעים על מוסר. אתם יכולים לחשוב על ההבנה הנוכחית שלכם. על המשמעות של הלימוד שקיבלתם. רמות שונות של מוסר. התפקיד שלהן, האינטראקציה ביניהן, ההשפעה שלהן כל החיים שלכם. וכך הלאה.

רמות שונות של הבנה ברמה של לימוד, ברמה של הפנמה, הרהור, ברמה של מי שאתם.

נסו לעשות את זה יחד עם המנטרה.

כל הזמן הלאמה שולח לכם את הנקטר הזוהב. ודמו שכל שמתווסף הנקטר אל גופכם, ככה מתעצמת ההבנה שלכם והחוכמה שלכם והידע שלכם שקשור בשלמות המוסר. ואתם נהיים יותר ויותר זוהרים כתוצאה מן החוכמה הזאת. יותר ויותר טהורים.

האור שלכם הולך ומתעצם. כל האור הזה בא אליכם ומאיר אתכם מבפנים. כתוצאה מזה אתם משיגים רמות יותר ויותר גבוהות של שלמות המוסר. אתם מסוגלים לשמור על דברים שקודם לא הייתם יכולים לשמור עליהם.

אולי לעמוד במצבי מבחן שקודם לא הצלחתם לעמוד בהם.

ואולי לקבל החלטות נכונות במצבים שקודם היו קשים או מבלבלים בשבילכם.

בהדרגה בהדרגה אתם הופכים לדמות מופת ביושר שלה וברמת המוסר הגבוהה שלה, וביכולתה לתרום לזולת.

אולי אפילו לעלות לרמה הבאה של נדרים.

כעת פנו שוב אל הלאמה שעל ראשכם. הודו להם על הנתינה המדהימה. בקשו מהם שיבואו אליכם. והם באים ושוכנים בליבכם.

הם ממלאים אתכם באור.

כעת הקדישו את הקארמה ושילחו את האור. הקדישו את החסד להארה שלכם ושל כל הברואים.

לאט לאט פקחו את העיניים.