

ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

מדיטציה 1: ההבטחה של סוטרת הלב

אז שבו לכם בנוח. עצמו את העיניים. אם אתם מאוד עייפים השאירו סדק קטן לאור כדי שלא תירדמו.

התמקדו בנשימה שלכם.

שימו לב לתנוחה שלכם, שהגב יהיה ישר. הסנטר לא מורם, לא שמוט. כתפיים מאוזנות. ידיים מוטלות בחיקכם.

ושימו לב למעבר האוויר בנחיריים. לתחושה בכניסה לנחיריים.

אנחנו נתחיל בשאלה שכל אחד מכם ישאל את עצמו: מה הביא אתכם לכאן? למה החלטתם לבוא לכאן הערב?

יש משהו שמטריד אתכם, שהביא אתכם לכאן הערב. משהו שהטריד אתכם הרבה זמן, ואולי אתם לא בדיוק יודעים לנסח מזה זה, אבל אתם נמצאים במקום שאתם כבר לא יכולים להתעלם מזה ולכן באתם.

והדבר הזה כבר מטריד אתכם הרבה זמן, למעשה כל חייכם. לפעמים זה יותר ברור, לפעמים זה נסוג לרקע. אתם עסוקים בענייניכם.

אבל המצוקה הגיעה למקום שהיא מכריחה אתכם לטפל בעניין. הרבה זמן ניסיתם להתעלם.

והאמת היא שהדבר הזה שמטריד אתכם, הוא לא המצאה שלכם. הוא לא דמיון שלכם. הוא ממשי והוא באמת מדאיג, כי הוא יהרוג אתכם. לאט, אבל הסוף יהיה קשה, ואם לא תטפלו בבעיה כעת, תצטרכו לעבור דרכה שוב, ואם תעזבו את הדברים לנפשם, הם רק יחריפו.

הכאב יגבר בגופכם והכאב יגבר בתודעתכם ובסופו של דבר, אם לא תעשו שום דבר אתם תמותו, ואתם תאלצו לראות את כל אהוביכם סובלים באותו האופן.

אלא שיש תרופה למחלה הזאת.

יש מרשם, אלא שאתם צריכים לפעול בדיוק לפי המרשם, ואם תפעלו לפי המרשם, אתם חייבים להתרפא. המרפא הוא וודאי.

אז ממה המרפא? מה המחלה?

אנחנו אומרים שהמחלה היא בורות. בורות אודות מה? בורות אודות הטבע האמיתי שלנו. העובדה שאנחנו חושבים שאנחנו קיימים באופן מסוים שהוא שקרי. זאת המחלה.

הכלא שלנו הוא שקר. אותו דבר שהוא שקר, שלא היה ולא נברא, והוא גורם לנו לסבול. הוא גורם לנו כאב. איך יכול דבר שלא היה ולא נברא לגרום לנו כאב?

משום שאתם מאמינים לו. משום שאתם לוקחים אותו בתור אמת.

לפעמים אנחנו אפילו לא מאמינים שאנחנו בבית-סוהר.

הבודהה אמר שאופן הקיום הזה שלנו הוא תועבה. הוא אמר: 'הוא כמו סרטן. הוא כמו פצה טובענית'.

איך זה שאנחנו חיים בצורה שבה אנחנו כל הזמן פוגשים דברים ששנואים עלינו? וכשהם באים, אנחנו לא יכולים להיפטר מהם, והם חוזרים שוב ושוב?

אנחנו נאלצים לראות את אהובינו סובלים, ולראות את עצמנו חסרי אונים לעזור להם.

אז הסוטרָה שגלמד או שנתחיל ללמוד בסופשבוע הזה, היא המרשם שמרפא את המחלה הזאת. כמה עמודים, או אפילו הכנסנו את זה בעמוד אחד בשבילכם, שיכול לסיים את הכאב לנצח. לחסל אותו לגמרי; גם את הכאב שלכם וגם של כל מי שאתם אוהבים.

כך שזה מסמך מאוד מאוד יקר, כי יש בכוחו לרפא כל סבל.

חשוב אם כך שנתייחס אל המסמך הזה בכבוד. לא להניח אותו על הרצפה למשל, או במקום מלוכלך או במקום שדורכים עליו או במקום שזורקים זבל. זה לגבי הנייר עצמו, אבל חשוב שבלבכם תיצרו התייחסות של קדושה ל-teaching הזה של 'סוטרָת הלב'.

והוא כתוב בצופן. הוא כתוב בצופן. צרו החלטה לפענח את הצופן, מכיוון שבצופן הזה רשום המרשם לחיסול כל סבל שיש לכם.

יש שם תיאור של הקיום הסובל שאותו אנחנו מכירים היטב מכיוון שחיינו שם תמיד.

ויש שם תיאור של המצב הבריא, לאחר שחיסלנו את המחלה ואין לנו מושג איך זה, כי אף פעם לא היינו שם. אז לפעמים, זה נראה לנו מוזר. לפעמים זה נראה לנו מרחיק לכת כי זה ארץ לא מוכרת לנו.

אז איך נוכל להיפטר מהכאב הזה שאנחנו כבר מזוהים איתו? שאנחנו כבר חושבים שזה מי שאנחנו? איך נוכל להיפטר ממה שאנו חושבים שזה אנחנו?

אנחנו כל-כך מזוהים איתו שיש לנו ספק אם בכלל יש תרופה לעניין הזה.

אבל יש בכל אחד מאיתנו שנמצא כאן, מידה של אמונה שהביאה אתכם לכאן, שאומרת: 'אולי יש משהו כזה'.

אז הסוּטרה הזאת אומרת שיש דבר מה שאם אתם באים איתו במגע ישיר, אפילו לזמן קצר, אתם יכולים להתגבר על כל הבעיות שלכם.

אז מה זאת הבעיה שלכם? מה זאת הבעיה שלכם? אנחנו קוראים לה סמסרה. זה שם המחלה שלנו והיא כוללת כל כאב שהיה לנו אי-פעם. היא כוללת אפילו את העובדה שאנחנו נאלצים לחיות בצורה כזאת.

הסמסרה היא הונאה אחת גדולה. אתם פוגשים אובייקט, אדם או חפץ שמבטיח אושר, שמבטיח עונג. אתם הולכים אחרי האדם, אתם הולכים אחרי החפץ, והוא מְשַׁטָּה בכם. בהתחלה יש עונג מסוים ואחר-כך אתם נשארים תקועים עם זה, ואז זה משתנה בלי שקיבלתם מראש את האינפורמציה על זה. לא הודיעו לכם שיבוא שינוי.

זה מה שעושה את הסמסרה לְבִצָּה טובענית, כי היא מְשַׁטָּה בנו. היא מתחפשת לעונג. היא מזמינה אותנו, היא מפתה אותנו להישאר בה, כי אנחנו מחפשים אושר. כי אנחנו רוצים להיות מאושרים. ואין בזה שום רע. גם הבודהה רוצה להיות מאושר, אבל הסמסרה מְשַׁטָּה בנו. היא מושכת אותנו לאושר שהוא כוזב, שהוא לא יכול להימשך. אנחנו נאלצים לאבד כל דבר בסמסרה; אם זה מערכות יחסים, אם זה אנשים, אם זה חפצים, אם זה קריירה, אם זה כבוד, אם זה בריאות, אם זה יופי. כל דבר שמסרי אנחנו נאלצים לאבד.

אז השלב הראשון זה להגיע להכרה שאנחנו חולים. שאנחנו קורבן של הונאה. שהמציאות מופיעה בפנינו באופן מסוים בעוד שאין קשר בין המציאות שאנחנו תופסים והאמת. היא כוזבת. היא מְשַׁלָּה.

המציאות שאנחנו תופסים היא שקר.

וכשאנחנו מתפתים להאמין למציאות הזאת, זה כאילו שאנחנו חותמים על חוזה, ובחזרה כתוב: 'יהיה קצת טוב ואחר-כך יהיה הרבה כאב. עבור כל רגע של תענוג, יהיה ים של סבל'.

ואם אתם אמנם תגלו שהחיים כמו שאתם מכירים אותם הם סבל, אז באופן טבעי תרצו לצאת. אם תזוהו את השקר, באופן טבעי תחפשו את האמת.

אז איך זה כשכבר סופסוף מצליחים לצאת? מה זה המקום הזה שהוא חופשי מכאב וממחלה ומסבל?

קשה לנו לדמיין. זה מעבר לכל דמיון. המקום הזה, חישבו על כל דבר שאתם לא אוהבים בחיכם, ונסו לדמיין מצב שהדברים האלה נעלמו. כל דבר ודבר שמציק לכם באיזושהי צורה בחיים שלכם, קרוב או רחוק, יותר חזק, פחות חזק, בכל תחום בחיכם, נעלם.

המקום הזה נקרא נירוונה, ואין בה שום כאב, ומשמסולק הכאב, נשאר העונג. באופן טבעי נשאר עונג. לא צריך אפילו לייצר אותו. מספיק פשוט לסלק את הכאב.

נסו רגע להקדיש כמה דקות ולדמיין את המקום הזה. את המצב הזה של התודעה.

אז זאת ההבטחה של 'סוּטרת הלב'. 'סוּטרת הלב' מבטיחה שאם נפענח את הצופן וניישם אותו, לא נצטרך יותר לסבול שום צורה של סבל.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.