

## ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

מדיטציה 2: אבן מעוגלת וקשה

אז שבו לכם בנוח. עיצמו את העיניים.

דמו שאתם מחזיקים איזה חפץ בידים. אולי אבן.

נתחיל מזה שאתם מתמקדים בנושימה כדי להשיג מעט ריכוז.

אתם יושבים עם האבן שלכם וכרגע אתם לא מתמקדים בה אלא בנושימה שלכם.

וכעת, חישבו על אדם שאתם מכירים ואוהבים שמתמודד עם איזה קושי או עם איזו בעיה, ואולי [הם] מתמודדים איתם הרבה זמן ללא הצלחה.

והיזכרו באהבה שיש לכם לאותו אדם, וברצון שלכם לעזור להם.

ואולי רציתם לעזור להם כבר הרבה זמן, אלא שאתם חסרי אונים. אתם לא יודעים איך באמת אפשר לעזור להם.

וצרו החלטה בלבכם להמשיך במדיטציה הזאת על מנת שבסופו של דבר תוכלו להגיע למצב שאתם אמנם תוכלו לעזור להם.

והמשיכו במדיטציה מתוך המוטיבציה הזאת של חמלה כלפי אותו אדם. אתם עושים את זה בשבילם.

כעת הפנו את הפוקוס אליכם וראו את עצמכם בצורה הרגילה שבה אתם תופסים את עצמכם. האופן הרגיל שבו אתם חיים וחושבים מי שאתם.

וכעת חזרו אל האבן שבידיכם. האבן שבעיני דמיונכם אתם מחזיקים.

ובלי לעשות יותר מדי ניתוח או אנליזה, פשוט כפי שאתם חווים את האבן, התמקדו בקשיות שלה. האופן שבו היא מופיעה בפני חוש המישוש שלכם.

וכעת, התמקדו בצורה שלה ובצבע שלה. בדברים שחוש הראייה שלכם היה קולט אילו הייתם מסתכלים עליה.

וכעת, התבוננו בעובדה שאתם מניחים שהקשיות באה מהאבן. שלאבן יש קשיות מצד עצמה.

ושהצבע והצורה שלה הם כאלה, באים יחד עם האבן, מצד האבן.

עכשיו נלך צעד נוסף. ראו איך המיינד שלכם מקשר בין הקשיות שבאה דרך חוש המישוש, והצורות והצבעים של האבן שבאים דרך הראייה. שני סוגים שונים ונפרדים לגמרי של input שמגיע למיינד שלכם, והמיינד שלכם מקשר ביניהם ומשייך את שניהם לאובייקט של האבן.

ועכשיו ראו אם אתם יכולים לסלק את הקישור הזה שהמיינד שלכם עושה בין הקשיות ובין הצורות והצבעים. נסו להשמיט את הקשר הזה וראו אם יש קשר אחר שאתם יכולים למצוא בין הקשיות והצורה של האבן, בלעדי זה שהמיינד שלכם עושה.

אלמלא היה לכם בתודעה שלכם זרע קארמי לראות את האבן כקשה, אז היא לא היתה קשה.

אלמלא היה לכם זרע קארמי לראות אותה כמעוגלת למשל, אז היא לא היתה מעוגלת, כי התכונות האלה לא באות מצד האבן.

ואילו היו לכם זרעים אחרים, או אילו היתה לכם שליטה בקארמה שלכם, הייתם יכולים ללמוד לעבור דרך קיר אבנים. יש אנשים שעושים את זה, והעובדה שיש אנשים שעוברים דרך קיר אבנים, מעידה שהקשיות היא לא באבן.

אז חיזרו אל האדם שניסיתם לעזור לו בהתחלה והבטיחו להם שאתם תמשיכו לחקור את הנושאים האלה ולחקור את האופן שבו התודעה שלכם עובדת, עד שתגיעו למצב שבו באמת תוכלו לעזור להם, כי אתם לא יכולים לראות אותם בסבלם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.