

ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

מדיטציה 3: כיצד אנו תופסים את הדברים

אז עכשיו עצמו את העיניים

אז התחילו מזה שאתם מתמקדים בנשימה.

וכעת הזמינו אליכם את הלאמה.

וראו את הלאמה בדמות יפה, מושלמת, זוהרת, והמוֹרָה או המוֹרָה שלכם מאוד שמחים להזמנה שלכם. הם חיכו לרגע שתזמינו אותם, שהם יוכלו לעזור לכם במדיטציה שלכם על ריקות.

צרו רגש של תודה והערצה למוֹרָה או למוֹרָה שלכם.

הגישו להם מנחה מנטלית.

אם יש משהו שמעיב על מצפונכם כרגע, שעלול להפריע במדיטציה, התוודו עליו בפני המוֹרָה או המוֹרָה, וסלקו אותו מדעתכם כרגע.

צרו שמחה בלבכם על כך שאתם מקדישים את הזמן היקר והנדיר של החיים האלו ללימוד כל-כך רב חסד של ריקות שיכול להוציא אתכם מכל סבל.

בקשו מהמוֹרָה או המוֹרָה שיעזרו לכם לקלוט ולהבין ריקות.

וצרו מוטיבציה בלבכם להתאמן ככל יכולתכם להבין ריקות כדי שתוכלו לעזור לאותו אדם אהוב עליכם שסובל.

וכעת דמו שאתם יושבים ליד שולחן כמו זה שאני יושבת לפניו, ובדמיון שלכם אין שום בעיה. אתם יכולים להזיז את השכנים הצידה ולשים שולחן. אתם יכולים להיות לבד בחדר עם השולחן.

וכעת התבוננו בשולחן שלפניכם. התמקדו בו. נסו לראות אותו עד כמה שיותר ברור בעיני רוחכם, בלי לפתוח את העיניים.

בראייה תמימה כמו שאולי ילד היה מסתכל על זה.

ראו את הצורה שלו. את הצבע שלו. מה עושה אותו שולחן? איך אתם יודעים שזה שולחן?

וכעת התבוננו בו כך שאתם מתחברים לראייה שלכם את השולחן הזה כאובייקט חיצוני, כמשהו שקיים מצד עצמו, כמשהו שהוא שולחן מצד עצמו.

כמשהו שאולי היה נשאר בחדר גם אילו הייתם עוזבים את החדר.

זה מה שקראנו *Gak Ja*. זה הדבר שלא קיים. זה האופן שבו השולחן לא קיים אלא שאנחנו מאמינים שהוא ככה קיים, או נסו לתפוס את עצמכם מאמינים בקיום העצמי של השולחן.

נסו לתפוס את האופן שבו המיינד עושה את זה, עד כמה שאתם יכולים.

זה איך שהבורות תופסת את העולם שלה. זה איך שהבורות לא מבינה את עולמה.

אנחנו חושבים שזה שולחן כי אנחנו יכולים להניח עליו חפצים ואנחנו חושבים שבגלל התפקוד הזה, זה עושה אותו לשולחן מצד עצמו.

אבל אם תסתכלו היטב, יש לכם אולי ריבוע אדום לפניכם, ואתם כמוני מסתכלים על זה מלמעלה. אני רואה ריבוע אדום לפני ואין בריבוע האדום הזה שום דבר שאומר "שולחן" מלבד הרעיון של "שולחניות" שאני השלכתי על החפץ הזה.

כך שהשולחן שאני תופסת שנמצא לפני, הוא השלכה של רעיון של "שולחניות" שאני משליכה על אוסף נתונים גולמיים שזה נאמר, ריבוע אדום.

ואין, אין פה שום שולחן מלבד זה שאני השלכתי. נסו לראות את זה, שמה שיש פה זה ריבוע אדום ואני זו שעושה מזה שולחן.

זה בא מהמיינד שלי. זה ילד שלי.

ונסו כעת לוותר על ההשלכה. לוותר על התמונה המנטלית שאתם משליכים על אוסף נתונים גולמיים.

אם הצלחתם, נסו להישאר עם החוויה הזאת ואם לא הצלחתם, חיזרו לשלב הקודם. חיזרו לשלב הקודם שבו אתם מתחקים אחרי התהליך של ההשלכה. אתם אלו שמשליכים שולחן על מה שהוא בעצם ריבוע אדום, ואז נסו שוב לוותר על ההשלכה.

מה לגבי הריבוע האדום? האם אתם יכולים לחזור על התרגיל עם ריבוע אדום? גם ריבוע אדום זה השלכה. האם אתם יכולים לתפוס את עצמכם משליכים ריבוע אדום או מוותרים על ההשלכה הזאת?

פנו אל הלאמה שלפניכם, הדמות שמלווה אתכם כל הזמן. הודו להם שהם אתכם. הם מתאמצים בכל כוחם להוציא אתכם להארה כבר הרבה זמן.

בקשו מהם שימשיכו ללוות אתכם. בקשו מהם שימשיכו ללמד אתכם. בקשו מהם שיישארו אתכם ושלא יעזבו אתכם.

ראו אותם נענים בשמחה ובאים לשכון בלבכם קטנים וזוהרים ומברכים אתכם מבפנים.

והקדישו את הקארמה של המדיטציה הזאת לאדם שאתם רוצים לעזור לו. לאדם הסובל שאתם רוצים לעזור לו.

לאט, לאט, פיקחו את העיניים.