

## ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואץ' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

מדיטציה 4: רבדים של קיום

כעת עצמו את העיניים ושבנו בנוח ושימו לב לתנוחה; שהגן יהיה ישר, הסנטר מאוזן. לא מורם, לא שמוט. הכתפיים מאוזנות. ידיים מוטלות בחיקכם. עיניים עצומות או שאתם יכולים להשאיר סדק לאור. פה סגור, אבל נינוח. פנים נינוחים. רצוי מאוד לשים את הלשון בנקודת המפגש של השיניים העליונות והתחתיות. ידיים מוטלות בחיקכם, ימין מעל שמאל. אגודלים נוגעים קלות.

וכעת התמקדו בנשימה.

שימו לב לתחושה של מעבר האוויר בכניסה לנחיריים.

עשו גרסה מקוצרת של השלבים המוקדמים. הזמינו אליכם את הלאמה. ראו את הדמות מדהימה ואוהבת וחכמה עד אינסוף.

העריצו אותם בלבכם. זאת הקידה המנטלית, ותנו להם מנחה מנטלית. משהו שישמח אותם או יענג אותם. זה יכול להיות משהו טוב שאתם זוכרים שעשיתם ואתם מגישים את זה כמתנה זוהרת, יפה.

אם יש משהו להתודות עליו או להתחרט עליו או להצטער עליו, זה הזמן לעשות את זה בפני הלאמה ולסלק את זה מדרככם.

אם יש משהו נפלא שעשיתם בשעות האחרונות, או חשבתם או אמרתם, אולי לא אמרתם, אז שימחו בזה.

ופנו אל הלאמה ובקשו מהם עזרה; שיעזרו לכם במדיטציות שלכם על ריקות. ככל שאתם נפתחים אליהם יותר באהבה ובהתמסרות, ככה העזרה באה יותר מהר ויותר חזק, כי זו ההתמסרות שלכם שנותנת להם את הכוח לעזור לכם, כי מצד עצמם הם ריקים.

וכעת נעבור לגוף המדיטציה, אז ראו את עצמכם יושבים לנוכח שולחן דומה לזה שיש לי כאן לפני.

וחישבו על העובדה שלמעשה יש כאן לוח עליון וארבע רגליים, עשוי מעץ אולי. כן. עשוי מעץ, והצירוף הזה של לוח ורגליים, אתם מכנים אותו בתור "שולחן", ויש לו מפה אדומה, כן? ואתם מכנים אותו בתור "שולחן" ושהוא לא שולחן מצד עצמו, כי מה שיש לי כאן, זה אוסף של חמישה חלקים עשויים מעץ; לוח עליון וארבע רגליים וגם מִפְּהָ, ואני זו שלוקחת את האוסף הזה של חלקים ומכנה את זה בתור "שולחן".

ומצד עצמו, אם אני מסתכלת בתוך החלקים האלה, איפה השולחן? חפשו אותו בתוך החלקים האלה. ראו אם אתם יכולים למצוא אותו שם. האם הוא ברגל הימנית הקדמית או ברגל הימנית האחורית? האם השולחן הוא בפלטה העליונה? נסו למצוא את השולחן.

אז אין למעשה שולחן מלבד התווית "שולחן" שאני מעניקה לאוסף של חלקי עץ ומפה, ואלמלא אני באתי וקראתי לזה "שולחן", אז יש שם אוסף של חלקי עץ ומפה.

למעשה, אם אתם מסתכלים על מה שהעין שלכם קולטת, אתם אפילו לא רואים את הרגליים. אתם רואים את הפלטה העליונה. היא אדומה ואתם משלימים בעיני דמיונכם רגליים, אבל אתם לא באמת רואים אותם.

זאת אומרת, המיינד שלכם מספק, עושה תוספות למה שאתם קולטים. אתם משלימים לפי מה שאתם מניחים שזה צריך להיות.

אז למעשה, אתם רק רואים את הפלטה העליונה. אתם רואים ריבוע אדום ואת זה, אתם אפילו לא רואים ממה הוא עשוי. אתם מניחים שהוא עשוי מעץ. אתם לא רואים את זה.

אז אנחנו כבר המצאנו סיפור שלם פה שהוספנו למה שהעין רואה.

עכשיו, בואו נסתכל על הפלטה העליונה שמכוסה באדום, או למעשה מה שאני רואה זה ריבוע אדום.

האם זה נכון? האם אני באמת רואה ריבוע אדום?

ולמעשה, אם תסתכלו בעיני דמיונכם, מה באמת העיניים שלכם קולטות, עין לא קולטת ריבוע. עין לא יכולה לקלוט ריבוע. "ריבוע" זה גם כן תווית שאתם מספקים.

למעשה, אם בוחנים איך העין מתפקדת, היא לא יכולה לראות את כל הריבוע בעת ובעונה אחת. היא רואה קטעים ממנו. כל פעם היא רואה קטע אחר ממנו, ומחר מחר היא מחברת את זה ושמה על החיבור של הכל את התווית "ריבוע", או לשים הפשטת העניין, היא קודם רואה צד שמאל ואחר כך צד ימין, ואז היא מחברת ורואה ריבוע ומתייגת את מה שהיא רואה כ"ריבוע".

ואם אנחנו נתמקד עכשיו על כל אחד מהצדדים, על צד שמאל וצד ימין, אז העין גם לא רואה את הצד שמאל של הריבוע וגם לא את הצד ימין של הריבוע כי גם הם עשויים מהרבה חלקים יותר קטנים. אולי מריבועים יותר קטנים, והעין שלי עוברת מחר על קטעים קטעים של השולחן, ריבועים קטנים, ומחברת אותם למושהו יותר גדול, ולמעשה היא לא... עכשיו אנחנו בכלל לא מדברים על שולחן. אנחנו מדברים על ריבוע אדום, נכון?

מה לגבי הריבועים הקטנים? האם העין יכולה לראות ברגע אחד ריבוע קטן אדום? למעשה את הזמן, אנחנו יכולים לחלק ליחידות זמן זעירות, למילי שניות. בכל מילי שניה, העין לא מספיקה לראות ריבוע. העין רואה נקודות. רואה נקודות נקודות והיא מחברת אותן לריבוע קטן, ואת הריבועים הקטנים לריבועים יותר גדולים וכך הלאה, אז החיבור מתבצע במוח בעצם.

ככה שלמעשה, לא רק שהעין לא יכולה לראות ריבוע כי זה תווית שהמיינד שלנו מספק, היא אפילו לא יכולה לראות את

הצורה שהמיינד קורא לה אחר-כך "ריבוע", כי בעצם בכל רגע נתון היא רואה נקודה אחת בלבד, קטנטנה, זעירה. בכל רגע זעיר של זמן, היא רואה רק נקודה זעירה.

מה לגבי הצבע האדום? האם העין רואה אדום? אם תחשבו על זה רגע, תראו שהעין לא רואה אדום. התווית "אדום" באה מהמיינד שלי. פעם הייתי ילדה ולימדו אותי צבעים ועכשיו אני משליכה, מתייגת את הקלט שלי כ"אדום".

גם "ריבוע" זה קונספט, מושג שבא המתודעה שלי. גם "אדום" זה קונספט שבא מהתודעה שלי.

ואם נחלק את הנקודה האדומה הקטנה שאני רואה ברגע נתון, אני יכולה להמשיך ולחלק אותה, ואם אני אמשיך ואחלק אותה מספיק, גם האדום ייעלם. [אם] תלכו לרמה המולקולרית או האטומית, גם האדום ייעלם.

מה לגבי החלל שהפלטה הזאת תופסת? אז ניתחנו את הפלטה והיא נעלמה. ניתחנו את הצורה שלה והיא נעלמה. ניתחנו את הצבע שלה והוא נעלם. מה לגבי עצם החלל שהיא ממלאת, שהיא תופסת? אם תסתכלו היטב, גם זה מושג. גם זה רעיון שאני משליכה.

וזה נכון לגבי כל דבר ודבר. למעשה מעולם לא ראיתם שום דבר. אין דבר שאתם חושבים שראיתם או חוויתם דרך החושים, שבאמת היה שם. הכל היה השלכה מתוך המושגים שיושבים במיינד שלנו.

והמושגים האלה נקבעו על-ידי הקארמה שלנו, ומה שאנחנו קוראים "מציאות", זה בעצם רצף בלתי פוסק של הבשלות קארמיות שקורות 64 באצבע צרידה ואנחנו אלה שקוראים לזה בשמות ומלבישים על זה סיפורים. זה בא מהקארמה שלנו.

ומכיוון שזה ככה, אם אנחנו מתחילים לעבוד עם קארמה, אנחנו מתחילים להקפיד על המעשים שלנו והקארמה שלנו תשתנה, ואז אין גבול ואין קצה לאיך אנחנו נתייג את הנתונים האלה שמופיעים בפנינו. כי לאף אחד מהם אין שום טבע עצמי משלו.

אז קחו כמה דקות ונסו לסקור את התהליך הזה.

נסו להתחבר לעניין הזה שהכל הוא זרם בלתי פוסק של הבשלות קארמיות ותו לא.

כעת חזרו למורה שלפניכם. הודו להם. בקשו מהם שימשיכו ללמד אתכם. שיעזרו לכם להבין ריקות. שיישארו אתכם ולא יעזבו אתכם. הביאו אותם אל לבכם. שכנו אותם שם על פרח לוטוס נפלא והם שם קטנים וזוהרים, מדיפים ריח ניחוח, קורנים בעוצמה ובאהבה גדולה ואתם נושאים אותם בלבכם באשר תלכו.

והקדישו את המדיטציה לכל הברואים הסובלים ולהארה שלכם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.