

ריטריט מדיטציה: סוטרת הלב

על-פי שיעורים של גשה מייקל רואק' ומורים אחרים

תרגום והגשה

לאמה דבורה-הלה

קיבוץ תובל, דצמבר 2007

מדיטציה 5: משחק התמונות המנטאליות

שבו בנוח ועצמו את העיניים.

שימו לב לתנוחה, והכי חשוב בתנוחה זה שהגו יהיה ישר, והגו כולל במובן זה גם [את] הקודקוד. זאת אומרת, כל עמוד השדרה צריך להיות ישר. זקוף מעצם הזנב ועד הקודקוד.

התמקדו בנשימה. נסו לשים את הפוקוס בנקודה קטנה בכניסה לנחיריים ולא לזוז ממנה לא ימינה, לא שמאלה. להישאר בנקודה ולשים לב לתחושה של מעבר האוויר מנקודת המבט שלכם. אתם מן זקיף קטן שיושב לו שמה או עומד לו שמה בפתח למערות הגדולות של הנחיריים ומשיגח מה נכנס, מה יוצא.

נעשה את השלבים המוקדמים,

והראשון שבהם הוא לקחת מקלט. מקלט בְּמָה? הדרך המסורתית של מקלט זה מקלט בשלושת היהלומים; הבודהה, דהרמה, סנגהה והמשמעות העמוקה שמאחורי הבודהה, דהרמה, סנגהה זה בדיוק התוכן של "סוטרת הלב". זו החוכמה, "שלמות החוכמה" – קארמה וריקות ואיך שאלו מעצבים את עולמנו ואיך ההבנה שלהם יכולה להגן עלינו מכל סבל וליצור בשבילנו כל אושר. זה המקלט שלנו.

כעת צרו מוטיבציה של חמלה. חישבו על אדם או על אנשים שאתם מכירים שהייתם רוצים לעזור להם. שהייתם רוצים להתפתח לדרגה שבה באמת תוכלו לעזור להם. אולי זה אתם עצמכם.

וכעת, כדי לעזור לנו במדיטציה, נזמין אלינו את הדמות של הלאמה.

אתם יכולים לראות אותם כיושבים באוויר מולכם על איזה כס של לוטוס, והם מפיצים אור, אור אוקה. הדמות שלהם מאוד נעימה לכם, מאוד אטרקטיבית, והם מגלמים בדמותם את כל המעלות הנשגבות שאתם רוצים לפתח אצלכם.

ובחרו אחת או שתיים מהסגולות הנעלות שלהם והעריצו אותן בלבכם.

וכעת, מלאו את השמים במנחה והגישו אותה ללאמה.

זה יכול להיות פרחים. זה יכול להיות מאכלים. זה יכול להיות צלילים נעימים. כל מה שמענג את החושים. מראות יפים, ריחות מבושמים.

זה יכול להיות מעשה החסד שלכם או של אחרים. זה יכול להיות תובנות שרכשתם. יכול להיות ההבנה שלכם כרגע של ריקות. המידה שיש לכם כרגע הבנה. אתם יכולים להגיש את זה כמנחה.

וראו אותם מקבלים בברכה את המנחה שלכם ושמחים בה.

ובפני הלאמה הקדוש שלכם **התודו** על כל מעשה שרוכין על מצפונכם, והביעו חרטה על המעשה וסלקו אותו מעליכם.

וכעת, היזכרו בדבר נפלא שעשיתם, שראיתם מישהו אחר עושה או שראיתם לאמות גדולים עושים והתמלאו **בשמחה** על הטוב שהולך ונוצר בעולמכם.

פנו אל הלאמה שלפניכם **ובקשו לקבל מהם הרבה לימוד**, הרבה הנחיה, הנחיה שתקדם אתכם בדרככם.

בקשו שיעזרו לכם במדיטציה, שיעזרו לכם להבין ריקות.

וכעת היזכרו בפנים של אדם שאתם אוהבים. ראו אותם לפניכם, ושימו לב איזו מן הרגשה הם מעוררים בכם? בחרו אדם שאתם מאוד אוהבים.

והתחברו להרגשה הנעימה שהפנים האלה מעוררים בכם.

עכשיו אנחנו נחפש מאיפה באה ההרגשה הזאת, או אם אתם מסתכלים בפנים שלפניכם, אולי אתם סבורים שאלו פנים יפים במיוחד בשבילכם, או בואו נחפש איפה בדיוק נמצא היופי בפנים האלה; האם הוא נמצא בצורה של האף? או בנקבוביות של העור? נסו לחפש בדיוק איפה? איפה נמצא היופי או הנועם שהפנים האלה מביעים בשבילכם?

זה צורת העיניים? זה קו של הפה? איפה בדיוק?

וחישבו על כך שאילו הפנים היו יפים מצד עצמם, אילו הם היו נעימים מצד עצמם, אז כל אדם שהיה רואה את האדם שלכם, היה אוהב אותם באותה המידה והיה מרגיש בדיוק כמוכם לגבי הפנים האלה.

מכיוון שזה לא ככה, אז זה לא יכול להיות שהיופי או הנועם מצויים בפנים עצמם, ולכן זה מוכרח לבוא מכם. אם זה לא בא מהפנים שאתם מתבוננים בהם, זה מוכרח לבוא מכם.

ככה שההשלכה של אובייקט נעים – לא נעים, באה מכם, ואילו האובייקט עצמו, הוא פשוט פנים של בן-אדם שמצידם הם אין בהם יופי או כיעור או "נעים" או "לא נעים". מצידם הם, הם פשוט פנים של בן-אדם, והנועם והיופי באים מהמיינד שלכם. מההשלכה שלכם.

אז אם התחלנו מאובייקט שהיה פנים נעימים או פנים יפים, אז ראינו שהיופי והנועם זה השלכה שלנו על הנתונים הגולמיים של פרצוף של בן-אדם.

עכשיו נרד רמה אחת מתחת וננתח את הפרצוף עצמו.

מה עם עצם הזיהוי של העצם שלפניכם כפרצוף של בן-אדם? כפרצוף של בן-אדם מסוים? נתחיל מזה. עצם הזיהוי של הפנים האלה כשייכים לאדם מסוים. זה נראה לנו כאילו שהאינפורמציה על האדם נמצאת בתוך הפנים האלה, כי ברגע שאנחנו רואים את הפנים האלה, מיד אנחנו חושבים על איזה נָשִׁם, ואולי על איזו אינפורמציה נוספת אודות אותו אדם שאנחנו מקשרים עם הפנים האלה. אבל שוב, אם תסתכלו איפה בפנים האלה מצויה האינפורמציה הזאת? השם וכל הידע שאתם מקשרים עם אותם הפנים באים מכם. הפנים עצמם לא מכילים את האינפורמציה הזאת.

אז ברמה הזאת, אנחנו מזהים את העובדה שהזיהוי הספציפי של הבן-אדם בא מאיתנו ולא מוכל באובייקט שלפנינו. זוהי השלכה שלנו.

עכשיו נמשיך את הניתוח. נרד עוד רמה. מה עם העובדה שזה פרצוף של בן-אדם? האם האובייקט שלפניכם אומר: 'אני פרצוף של בן-אדם?' איך אתם יודעים שיש לפניכם פרצוף של בן-אדם?

למעשה מה שאנחנו עושים, אולי העין שלכם המנטלית מסתכלת על החלקים השונים; על הפה, על האף, על העיניים, ומחברת אותם לאיזו תמונה שלמה של פרצוף, אבל בעצם העין לא רואה פרצוף. העין רואה חלקים שונים ומחברת אותם, ואתם מחברים את כל החלקים במינד שלכם ואומרים: 'הנה! פרצוף של בן-אדם', בעוד שאין לפניכם פרצוף של בן-אדם שהוא פרצוף של בן-אדם מצידו הוא בלי שאתם מזהים את זה כפרצוף של בן-אדם.

כי כל מה שאתם רואים זה צורות וצבעים ואין פרצוף מולכם. יש אוסף של צורות וצבעים.

עכשיו נרד עוד רמה. אם קודם צירפנו עיניים ואף ופה וכך הלאה, ואנחנו צירפנו אותם לפרצוף של בן-אדם, עכשיו אם נסתכל למשל על העין שאנחנו רואים מולנו - אנחנו לא ממש רואים עין. אנחנו לא יכולים לראות עין. אנחנו רואים צורה מעוגלת, מה שאנחנו קוראים אולי "האישון" ואולי עוד צורה, עוד קשת שזה אולי העפעף וכך הלאה, אז אנחנו רואים אוסף של קווים והשתקפות של אור אולי וצבעים, אז אין לפנינו עין. יש לנו שוב אוסף של צורות וצבעים ואנחנו מהר מאוד קוראים לזה "עין" אבל זאת השלכה מהמינד שלנו.

עכשיו נרד עוד רמה. מה לגבי העיגול שקראנו לו "אישון"? האם העין רואה עיגול? לא. העין לא יכולה לראות עיגול. העין עוברת מהר מקטע לקטע של הקו שלפנינו והמינד מספק את התווית "עיגול", אז זאת גם השלכה שלנו.

למעשה, מה שאני רואה לפני זה אוסף של הרבה נקודות ואורות וקטעי צבע והמינד שלי מייצר מזה סיפורים מאוד מורכבים. רמות רמות של סיפורים: 'זה עיניים'. 'זה אף'. 'זה פרצוף'. 'זה מיישהו מסוים'. 'זה מיישהו נחמד'.

ואם נרד עוד רמה, מה לגבי הצבע? האם יש שם צבעים בכלל? מה שאמרנו לגבי העיגול נכון גם לגבי צבעים. עצם הזיהוי של צבע מסוים בא ממני. זה שיש לי מושג של כחול במינד או חום במינד, זה השלכות שלי. זה תמונות מנטליות שלי. זה לא מה שאני רואה בחוץ.

אז מה זה בכלל שאני רואה? אתם יכולים לראות שאנחנו כל הזמן בעצם מתבוננים לא במציאות שבחוץ אלא בתמונות מנטליות שאנחנו משליכים על נתונים גולמיים, וכשאנחנו מנתחים את הנתונים הגולמיים, גם הם

נעלמים. אנחנו כל הזמן חיים בתוך הראש שלנו. בתוך הסיפור שלנו, כל הזמן.

ומה זה אומר? **אם אני כל הזמן שוחה בתוך הים הזה של תמונות מנטליות ושם אני חיה את חיי ואני חושבת שאני חיה איפשהו בחוץ במקום זה, ואם כל התמונות האלה הן השלכות שנקבעו על-ידי קארמה שנקבעה על-ידי המעשים שלי בעבר, או כל אחת ואחת מהן ניתנת לשינוי כי הן אשליה. כי הן סיפור ובנסיבות אחרות, קארמה אחרת, ההשלכות שלי יהיו אחרות לגמרי.**

העובדה שאני משייכת את הפנים האלה להרגשה נעימה, העובדה שאני בכלל מזהה את הפנים האלה עם אדם מסוים, העובדה שאני מזהה שיש כאן פנים של בן-אדם, כל זה יכול להשתנות בן-רגע לטוב או לרע. זה תלוי לגמרי בזרעים שאספתי בתודעתי.

ואם הזרעים הם משובחים, אז הם מייצרים השלכות מדהימות, אז זה יכול להיות לא סתם אדם. זה יכול להיות מלאך וזה יכול להיות לא רק מישהו נעים או יפה, אלא מישהו מדהים. למה לא? ואם הזרעים יותר גרועים, אז אני אראה את אותו האדם הולך ומתכער ומתכלה ואולי אפילו מת. זה לגמרי 100% תלוי בי.

פנו אם כך ללאמה שלפניכם **ובקשו מהם שימשיכו לכרך אתכם** שתוכלו להבין ריקות לעומק ולהפנים אותה לעומק ושידיה לכם הכוח לשמור על המוסר בצורה קפדנית כדי שתוכלו ליצור את הגן-עדן שלכם.

בקשו מהם שלא יעזבו אתכם. ראו שהם שמחים מאוד להיענות לכם ומתבוננים בכם במבט אוהב. הם אוהבים אתכם יותר ממה שאתם אוהבים אתכם.

הזמינו אותם לבוא אליכם והם נענים בשמחה. הם קטנים ועולים. הם דמויות של אור קטנות שיושבות על קודקודכם והם גולשים למטה אל לבכם ושם הם יושבים קורנים, זוהרים, אוהבים - החוכמה עצמה והחמלה עצמה בדמות הלאמה שלכם, והם חלק מכם. הם שלכם.

מלאו את כל העולם סביבכם באהבה הגדולה וברכו אותם שגם הם יוכלו ליצור את הגן-עדן שלהם.

לאט לאט פיקחו את העיניים.