

לו ג'ונג – אימון התודעה 1

סדנה מבוססת על הטקסט הטיבטי העתיק שמונח לאימון תודעה מאת מאסטר דורג'ה סנגה

על פי לימוד של קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין וגשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת-גן, יוני 2007

מדיטציה 4: הסבל כמוביל אל האושר

אז בואו נעצום את העיניים.

נתחיל בזה שנרגיע את המיינד. התמקדו בנשימה.

שימו לב למעבר האוויר בנחיריים ולתחושה שבאה בעקבות זה. ונסו בעדינות בעדינות להניח את המיינד שלכם שיתמקד אך ורק בנקודה הזו.

ואם אתם מרגישים שהמיינד שלכם מוטרד בהרבה מחשבות שמפריעות לריכוז או דמו שהמיינד הוא כמעין אגם צלול והמחשבות זה כמו איזה עלים או לכלוך שמרחפים באגם ותנו להם לאט לאט לשקוע לתחתית בעדינות.

ובואו אל השקט הזה של המיינד. המיינד הצלול, הרגוע.

וכעת פשפשו בזכרונכם והזכרו במקרה קשה שקרה לכם. אולי זה היתה מחלה קשה, אולי היתה תאונה, אולי היה עוול גדול שנעשה לכם, אולי איבדתם מישהו מאוד יקר שחייבתם איתם. אולי זה היה אכזבה שציפיתם לאיזה קידום וקיידמו מישהו אחר. משהו מעין זה שהיה מאוד חזק בשבילכם ושגרם אולי לזעזוע גדול בשבילכם.

נסו להיזכר בארוע, לראות אותו כמה שיותר ברור, חי כעת. ובמיוחד להתמקד בהרגשה שלכם כשזה קורה, במה קורה אתכם כשזה קורה. איך אתם מגיבים לדבר הקשה הזה שקורה לכם.

נסו להתחבר לכאב שלכם או לסבל שלכם שכרוך באותו ארוע. אם זה כאב פיזי, אם זה כאב נפשי, אם זה תחושה עמוקה של עוול או של אי צדק או של התמרמרות או מרירות. אולי זה כעס גדול שעולה לכם. אולי טינה גדולה כנגד האדם שפגע בכם.

נסו לרגע לצלול לתוך הסבך הקשה הזה, השלילי, המכאיב, שהוא צורב.

נסו לראות איך התודעה שלכם. האם היא שלוה ורגועה כשזה קורה או שהיא סוערת ורוגשת ומתייסרת. הסיכוי שהיא מתייסרת בכל הרגשות הקשים המענים האלה והתגובה האינסטינקטיבית שלנו לארוע. נסו לראות את המיינד שלכם איך הוא באותו רגע.

האם אתם באותו רגע יכולים להתפנות לשמיעת מוזיקה למשל? האם יש לכם באותו רגע פנאי במיינד? האם יש *space* במיינד כשזה קורה?

הסיכוי הוא שלא. הסיכוי הוא שהדבר הקשה הזה תופס אתכם ועוכר את דעתכם לגמרי. גל עצום באגם הצלול הזה של המיינד שלכם. מערבולת גדולה שבולעת אותנו וסוחפת אותנו פנימה ולא נשאר פנאי לשום דבר.

זה סמסרה.

וחלף זמן. הגה אתם כאן. הסיכוי הוא שאם עדיין יש מערבולת היא כבר לא כל כך חזקה ואתם יכולים כרגע להסתכל קצת. לבחון איך המיינד הזה שלכם היה כשכל זה קרה לעומת איך הוא עכשיו. נסו להעריך את ההבדל.

האדם שפגע בנו אולי כבר מזמן איננו. אולי הלך, אולי כבר לא ראיתם אותם יותר אבל המערבולת עוד שם, אתם עדיין מתייסרים. הרגשות הקשים האלה, הם צורבים, הם כמו אש שורפת. כמו גחל צורב שאנחנו מחזיקים ביד ולא מרפים. נסו לקבל תובנה אל תוך הסבל שבא כתוצאה ממיינד שעכור ברגשות קשים. איך הם ממררים את חיינו אנו, איך הם מייסרים אותנו.

ואם הדבר הזה הקשה קרה לכם, הסיכוי הוא שזה קרה לעוד מישהו. יש עוד אנשים בעולם שהדבר הזה או שקורה להם עכשיו כרגע זה או שקרה להם בעבר. אתם לא לבד. כולנו בסמסרה. ומאחר שהמקרה קרה לכם אתם כבר יודעים איך מרגישים האחרים שזה קורה להם. אתם מכירים את זה מקרוב.

וזה מאפשר לכם עכשיו לפתח אמפתיה של ממש לסבל שלהם. קודם אולי שמעתם על זה ואולי הגדתם בראשכם, עכשיו אתם מבינים מה זה לעבור את הדבר הזה כי זה קרה לכם.

אתם מבינים איך אנשים במצבים דומים לשלכם סובלים גם אם אתם לא בתוך הגוף שלהם; גם אם אתם לא בתוך המיינד שלהם. בגלל הסבל שלכם אתם יכולים להבין, אתם יכולים לפתח אמפתיה.

המקרים הקשים שקורים לנו בחיים מאפשרים לנו הזדמנות להבין את זולתנו. להבין את הסבל של הברואים האחרים בסמסרה, בעולם הזה שבו אנחנו מסתובבים.

קורים כל כך הרבה דברים קשים בעולם הזה. אולי קודם היינו עיוורים להם. קודם התהלכנו לנו קצת חסומים, קצת לא רואים, קצת טיפשים.

עכשיו אנחנו מתחילים להבחין בהם. נפקחות עינינו. עיני הלב שלנו. הלב נפתח ומבין את הסבל של הזולת. אנחנו יכולים לפתח אמפתיה. אז קחו לרגע מתוך המקרה שלכם והשליכו הלאה. ראו שיש עוד אנשים בעולם הזה סביבכם שזה קורה להם או שקרה להם וגם הם סבלו בדיוק כפי שאתם עכשיו סובלים או סבלתם כשקרה המקרה.

ותנו ללבכם לצאת אליהם. תנו ללבכם לצאת מהד' אמות של 'אני וכואב לי ואני סובל או סובלת' ל-'אה, גם הם באותה סירה. גם הם סובלים. גם לאחרים זה קורה. ובדיוק כפי שאני סובלת, בדיוק כפי שאני רוצה להיפטר מן הסבל הזה, גם הם סובלים וגם הם רוצים להיפטר מהסבל שלהם'.

וראו שהמקרה שקרה לכם נותן לכם מקום ייחודי שממנו אתם יכולים לעזור להם כי אתם מבינים אותם הרבה יותר טוב ממישהו שזה לא קרה לו כי אתם מכירים את זה באופן אישי, מהתנסות אישית. ותנו לחמלה הזאת לגאות בלבכם. צאו החוצה. תנו ללבכם לצאת אליהם.

עשו החלטה להשתמש במקרה שקרה לכם לפתח את החמלה שלכם. לגדול כתוצאה מזה. לצאת מהד' אמות שלכם, מהעניין הבלתי פוסק שלנו בעצמנו, לעיניים שרואות את הזולת.

הדבר הקשה הזה קרה לכם - זה כבר קרה, אתם כבר סובלים. עכשיו עשו החלטה שהסבל שלכם לא יהיה לשווא. שלא סתם זה קרה לכם. וכמיטב יכולתכם עשו כעת החלטה לקחת את התהליך הזה עוד צעד אחד קדימה. לאחר שבאה החמלה לאנשים שסובלים בדיוק כמונו, עשו החלטה להיות אתם הכפרה שלהם.

בגלל שאתם סובלים, או אולי אפילו בזכות שאתם עכשיו סובלים, מי ייתן והם לא יצטרכו לסבול יותר. אתם הכפרה שלהם.

אתם יכולים לבקש ולהתפלל שבזכות זה שאתם עכשיו סובלים, הכאב שלכם לוקח מאחרים את הכאב שלהם והם לא יצטרכו יותר לסבול. והוא לא יהיה לשווא הכאב שלכם. הוא יהיה מלא משמעות.

אתם עושים טונג לך. אתם לוקחים מאחרים את הכאב שלהם דרך הכאב שלכם.
תנו לעצמכם דקה להיות עם המחשבה הזאת. לנסות למדוד אותה עליכם. התמקדו באנשים האלה שסובלים וצרו שאיפה
לקחת מהם את הכאב שלהם על ידי הכאב שלכם.

ואם הצלחתם, ואפילו טיפה, להתחבר למקום הזה או זה נפלא.

נסו לראות איך אתם מרגישים עכשיו. מה קרה לסבל שלכם בעקבות המחשבה הזו? האם העינוי במיינד עדיין חזק באותה
מידה או שהוא קצת פחת, או שאולי עבר לגמרי? האם הייסורים האלה שבאים כתוצאה מהרגשות המענים, האם הם עדיין
שם או שהרגש הוא אחר כשאתם חומלים על הזולת שנמצא באותה סירה אתכם ומחליטים למנוע מהם את הסבל?
או קחו דקה לבדוק את זה.

אתם יכולים לפתות את העיניים.