

לחיות טוב ולמות טוב:

"חמשת הכוחות"

לימוד מיוחד של

לאמה דבורה-הלה

על פי הלוג'ונג "שבעת העיקרים לאימון התודעה" של גשה צ'קאוה

גבעת ברנר, אפריל 2009

מדיטציה 4: טיהור עוולה והעצמה לפני המוות

אז שבו בנוח ועצמו את העיניים.

התמקדו לרגע בנשימה.

וראו את עצמכם שוכבים במיטה שלכם, אולי היום אחרי שתעזבו כאן.

וחישבו לעצמכם: 'אולי? אולי זה יומי האחרון?

אולי אצטרך להיפרד היום?

האם יש משהו שרובץ על מצפוני שאני לא רוצה לקחת איתי הלאה?

ואם יש דבר כזה, כעת ביניכם לבין עצמכם, התוודו על זה.

אולי זה אדם שפגעתם בו, ושהזיכרון חזק מספיק ועולה לכם. בקשו מהם סליחה.

ראו אותם לפניכם. בקשו את סליחתם, גם אם הם כבר לא בחיים. אתם יכולים בעיני דמיונכם לזכור אותם, וראו אותם סולחים לכם. ראו אותם עם מבט אוהב בעיניהם, והם לא נוטרים לכם יותר. הם סלחו לכם.

אתם יכולים לוותר על המשא הזה שאתם סוחבים אתכם.

היפרדו מהם עכשיו, ואתם שוב עם עצמכם על המיטה.

ואולי זה יומכם האחרון. הסתכלו בלבכם. האם יש טינה שאתם נושאים בלבכם כלפי מישהו?

האם יש כעס או טינה שסוגרים את לבכם? שהופכים אתכם למרירים וסגורים ופחות אוהבים? ואם יש כזאת, אולי אתם יכולים לוותר עליה? פשוט לזרוק אותה. לסלוח לאנשים. אם אתם נוטרים טינה, סלחו לאנשים שאתם נוטרים להם, כדי שתוכלו להמשיך קלים.

וכעת התמקדו בחסד גדול שעשיתם. משהו שאתם נזכרים בו שהיה חסד גדול לאנשים בעולמכם, לאדם אחד או יותר בעולמכם - זה יכול להיות לבעל חיים - וחישבו על הברכה שהמעשה הזה נושא בחייכם, ושימחו בטוב הזה. שימחו בחסד שלכם. חישבו לעצמכם: 'כמה נפלא שהיתה לי ההזדמנות והזכות לעשות את המעשה הזה, עוד לפני שבא מותי. כמה נפלא שהחיים האלה לא היו לישווא. שהחיים האלה הביאו ברכה לזולת בעולמי. איזה מזל היה לי'.

וכעת השתמשו בכוח התפילה: 'אם נכון שפעלתי כמיטב יכולתי ותרגלתי כמיטב יכולתי להיות אדם יותר חומל, יותר אוהב, פחות אנוכי, ושהשקעתי בזה מאמצים רבים, מי ייתן ומכוח זה, אוכל להמשיך למקום שממנו אוכל לעזור עוד יותר ליצורים. שממנו אוכל לפעול כבודהיסטווה, כאדם קדוש שמקדיש את חייו ליצורים'.

'ואם אצטרך לעבור דרך כאב, מי ייתן ובזכות הכאב שלי, אף אחד לא יצטרך לסבול יותר שום כאב בעולם'.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.