

סדנת מדיטציה: לו ג'ונג – אימון התודעה 3

שחרור מארבע אחיזות

על-פי שיעוריו של ג'ונג מייקל רואץ'

בתרגומה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת-גן, אפריל 2009

מדיטציה 2: דילמות מוסריות

אז מצאו לכם תנוחה נוחה, ועצמו את העיניים.

התמקדו בנשימה, ושימו לב למעבר האוויר בקצה הנחיריים, נסו להתמקד בנקודה קטנה בכניסה לאף, ולהרגשה של מעבר האוויר בנקודה הזאת בלבד.

וכעת הזמינו אליכם דמות של מוֹךָ או מוֹךָ רוחניים, מישוהו שנותן לכם השראה, מישוהו שאולי אתם מאד מעריכים או מאד מעריצים, מישוהו שהוא דמות מוסרית בעיניכם.

ראו אותם יושבים באוויר שלפניכם, הם עשויים מאור, הם קלים כנוצה, הם קורנים, הם מושלמים במידות הטובות שלהם, ומביטים אליכם במבט מאד אוהב.

התמקדו באחת מן המעלות הרוחניות שלהם, מעלה שהייתם רוצים שתהייה גם לכם, והעריצו אותה בלבכם. אנחנו קוראים לזה **קידה מנטאלית**.

חישבו על איזו מחשבה טובה שחלפה בכם היום במשך היום, אולי מחשבה לעזור למישוהו, או להקל על מישוהו, או לקדם מישוהו, או סתם אהבה שחשתם כלפי מישוהו, וראו את המחשבה הזאת כמעין מרגלית יפה שאתם מחזיקים בידיכם, והגישו אותה כמנחה לדמות הרוחנית שלפניכם.

וכעת בקשו מהם, שיעזרו לכם במדיטציה, שיעזרו לכם להסתכל פנימה, ולראות מה באמת. שיעזרו לכם להיות כנים ואמיתיים עד כמה שאפשר עם עצמכם. וכמובן שהם מסכימים, הם אוהבים אתכם בלי סוף, ואין בהם שום שפיטה, וכל מה שהם רוצים זה לראות אתכם צומחים ומאשרים.

מצב ראשון: וכעת, נסו לדמיין את עצמכם בארצות הברית של שנות העשרים, של המאה הקודמת, כשהיה חוק באותה תקופה שכל מי שניתפס בשתיית אלכוהול נורק לבית הכלא. ואתם רוצים לחגוג מסיבת יום הולדת לחבר אהוב או לקרוב, ואתם רוצים להגיש שתייה, משקה חריף. מה הייתם עושים? או אולי אתם רוצים לעשות קידוש עם כוס יין. מה הייתם עושים?

ונסו לבחון את ליבכם, את המחשבות שחולפות לכם לנוכח התיאור הזה, את ההרגשות שיש לכם, את השפיטות שיש לכם, ומה נראה לכם נכון ומה נראה לכם לא נכון.

מצב שני: אתם הורים לילד בבית ספר עממי, והילד חוזר הביתה יום אחרי יום זב דם, עם חבורות, הוא קיבל מכות. יש ילד בכיתה שכל יום נותן לו מכות. והילד בא אליכם שתעזרו לו. ואתם רוצים למנוע מהילד את הסבל ולחזק את הילד, מה אתם עושים?

מצב שלישי: אתם עובדים במקום מסוים, ויש שם עמית לעבודה, או עמיתה לעבודה, שמאד פגעו בכם, שהפיצו שקרים עליכם. שהפיצו דיבה שגרמה לירידת קרניכם, ואולי אפילו פיטרו אתכם כתוצאה מזה. ואתם ממורמרים. וכעת קורה מקרה, שהאדם הזה מאד זקוק לעזרה בעבודה, והם באים אליכם לבקש עזרה. מה תעשו?

מקרה רביעי: אתם חיים בגרמניה הנאצית בשנות השלושים של המאה הקודמת. השכנים שלכם, הכומר בכנסייה שלכם, המורים בבית הספר של הילדים שלכם, כולם מתארים את היהודים כמלוכלכים וכפושעים וכמשוקצים ומטמאים את החברה שלכם. ואתם מאמינים. וחוק המדינה אומר להסגיר יהודים, ואתם מגלים שהשכן שלכם הוא חצי יהודי או יהודי. מה תעשו?

מקרה חמישי: אתם עדיין באירופה, אבל בצד השני. נאמר בפולניה, אחרי שהנאצים כבשו אותה, ואתם רואים ילד יהודי יתום מסתובב ברחוב. ולבכם יוצא אליהם [אליו]. אבל חוק המדינה אוסר להחביא יהודים. אתם יודעים שאם תחביאו את הילד, אתם מסכנים את עצמכם ואת ילדיכם אתם. מה תעשו?

מקרה שישי: אתם נמצאים בוויטנאם בשנות השישים, כשארזה"ב פלשה לוייטנאם. ואתם חייל בצבא האמריקאי וכל היחידה שלכם נמצאת בג'ונגל, שאתם יודעים שהוא מלא בחיילי האויב. הג'ונגל עבות, אתם לא יכולים לראות כלום, אבל אתם יודעים שהם נמצאים שם. והמפקד מורה לכם לירות לתוך הסבך. מה תעשו?

כעת פנו אל הלאמה שלפניכם. הודו להם על האומץ שנתנו לכם לומר את האמת, ובקשו מהם שימשיכו לחזק אתכם ולאפשר לכם להשלים את הדרך הרוחנית. הם כמובן נענים בשמחה. באים ונוחתים על ראשכם. הם קלילים, הם קטנטנים, עשויים מאור. והם גולשים להם דרך הקודקוד אל תוך ליבכם, ושוכנים להם שם בתא קטן, ובשמחה גדולה מלווים אתכם בדרככם.

אתם יכולים לאט לאט לפקוח את העיניים.