''גלגל הלהבים'' – מדיטציה מס' 2

בהשראת שיעוריהם של גשה מייקל רואץ', לאמה קריסטי מקנאלי, ועוד.

תרגום, עריכה והגשה (רמת גן, דצמבר, 2009)

על-ידי

ד''ר דבורה צביאלי – לאמה דבורה-הלה

אז שבו לכם בנוח. הישיבה צריכה להיות נוחה, ללא מתח, אבל עם ערנות. אז אתם מרפים מספיק כדי להרגיש בנוח, אבל לא יותר מדיי עד שאתם נרדמים. אתם נינוחים וערניים בו בזמן. אז תראו מה אתם צריכים לעשות כדי להגיע למצב הזה.

אז שימו לב לתנוחה שלכם.

- *הגו צריך להיות ישר, זה מאוד חשוב במדיטציה.*
- *טוב שהרגליים תהיינה שתולות היטב ברצפה. בשבילי, שאני קטנה, רוב הכיסאות גבוהים לי, אני שמה לי שרפרף. אם אתם כמוני אז בבית אם אתם עושים מדיטציה ואם אתם בכסא, שימו לכם הגבהה לרגליים.*
- *ידיים מוטלות בחיקכם, [גם כאן] אותו הדבר: אם צריך, שימו כרית לתמוך בידיים כדי לא למשוך את הכתפיים קדימה כי חשוב שהגו יהיה זקוף.*
- *עצמו את העיניים בנינוחות.*
- *שימו לב שהכתפיים מאוזנות,*
- *שהסנטר מאוזן, לא מוגבה לא נמוך.*

תנו למושב לתמוך בכם, וסמכו עליו.

התמקדו בנשימה. עקבו אחר התחושה בכניסה לנחיריים בעת מעבר האוויר, ונסו לספור באופן זה עשר נשימות.

כעת נסו להיזכר בפעם האחרונה שבה מאוד התכעסתם. חיזרו אל הרגע הזה שאותו אתם זוכרים, ונסו לחוות אותו בצורה מאוד חיה בדמיונכם. היזכרו בנסיבות המקרה, ונסו להתחבר שוב אל התחושה החזקה של כעס שעלתה אז. מישהו אמר משהו, מישהו עשה משהו, מה שזה לא יהיה, שמאוד הכעיס אתכם. ולצורך המדיטציה הזאת אנחנו רוצים להעלות את הכעס הזה שוב כרגע.

אז אנחנו נעבוד עכשיו עם הכעס הזה. ואם קשה לכם כרגע לחוות כעס, אולי יש לכם רגש שלילי אחר שאתם אמונים עליו, אתם יכולים לעבוד איתו. ואנחנו הולכים עכשיו להתמיר את הכעס הזה במדיטציה הזאת. זאת אומרת, זאת תהיה מדיטציה של לו ג'ונג, של התמרה של רגש שלילי.

אז העלו אותו בליבכם כעת, כמיטב יכולתכם. חי, ממשי, בועט, צורח. והתמקדו בהרגשה. נסו להרגיש את הכעס ברור מאוד, גם בגוף וגם בתודעה. שימו את עצמכם בדמיונכם שוב באותו המצב שגרם לכעס הזה או לרגש השלילי שאתם עובדים איתו, ודמו שאתם עכשיו נמצאים באותו הרגע. הכעס חוטף אתכם והוא יותר חזק מכם, אתם לא מסוגלים ברגע זה לדכא אותו. והוא עולה במלוא עוצמתו ומשתלט עליכם.

ואנחנו עכשיו נשתמש בו. אנחנו נהפוך אותו לחלק מן הדרך.

אז אתם עכשיו כועסים מאוד, ובזמן שאתם חווים את הכעס, אתם מדמיינים שעם הכעס שלכם אתם מתחילים לקחת את הכעס של האנשים שסביבכם. הכעס שלכם גדל עכשיו, הוא כבר לא רק שלכם, מצטרף אליו הכעס של האנשים שסביבכם, שגם הם כועסים.

משכו אליכם את הכעס של האנשים שסביבכם. עשו מאמץ גדול לצרף אל הכעס שלכם גם את הכעס של האחרים. קחו על עצמכם את הכעס של האחרים. קחו אותו פנימה אליכם, ובשעה שאתם חווים את הכעס,

אתם גם מכלים אותו, שורפים אותו. על ידי כך שאתם כועסים אתם לוקחים אליכם את הכעס של אחרים, ולוקחים אותו מהם. אתם מכלים אותו אצלם, כי הוא עבר אליכם.

המשיכו למשוך אליכם כעס. האנרגיה של כעס השתלטה אליכם, ואתם מושכים אליה את כל האנרגיה של כעס מכל האנשים שסביבכם, והמעגל הולך וגדל. מכל האנשים בעיר שלכם, במדינה, בעולם כולו. [את]כל זה אתם לוקחים פנימה, ועל ידי כך אתם שורפים את שלהם.

וכשאתם לוקחים אליכם, לוקחים על עצמכם, את הכעס שלהם, אתם גם לוקחים אליכם את התוצאות של הכעס שלהם. כעת הם לא יצטרכו יותר לסבול מהתוצאות של הכעס שלהם, כי אתם לוקחים את זה אליכם. ואתם שורפים את זה על ידי הכעס שלכם. אתם לוקחים את האנרגיה של הכעס, שהיא אנרגיה שורפת, אנרגיה של אש, ואתם מפנים אותה אל הכעס עצמו, של הזולת. אתם רוצים עכשיו לשרוף, אתם בוערים. תנו לאש הזאת לשרוף את הכעס של אחרים ואת הסבל שהיה עלול לבוא אליהם כתוצאה מהכעס שלהם.

ברגע זה הקארמה של כל יצור שקשורה בכעס, מבשילה אצלכם. ואתם משמידים אותה עכשיו דרך ההתנסות שלכם, החוויה שלכם. התוצאות של כעס: סביבה שהיא קשה, מחלות, עצמות שבורות, רעשים צורמים. כל התוצאות האלה של כעס ועוד אחרות, כל הסבל בעולם הזה, בגיהינום, כל זה מבשיל ונשרף עכשיו בפנים, אצלכם.

כל הריגה, כל שחיטה של בעלי חיים, כל רצח של בני אדם, הכל נשרף אצלכם עכשיו, בתוך גופכם, בתוך הכעס שלכם.

ואתם ממשיכים לשרוף את עצם הסיבה לכעס. אתם שורפים אצל אחרים את הנטייה שלהם להיות אחוזים בהשקפה שגויה, בראייה של דברים כבאים מצד עצמם. תנו לכעס שלכם להשמיד את זה. כל תפיסה שגויה שיש לאחרים, ושגורמת ותגרום להם כאב. שימרו על הכעס כרגע, זה הכוח שישמיד את כל הדברים. האש של הכעס שלכם הופכת עכשיו לחסד גדול שמשמיד סבל אצל אחרים.

כעת המשיכו וקחו על עצמכם את כל הסבל שלהם. כל סוג של כאב וסבל. ובעיני דמיונכם אתם משליכים את כל אלה לתוך המדורה של הכעס שלכם ושורפים ומכלים את זה לחלוטין.

אתם רואים אדם שביתו נחרב, והוא כואב. אתם לוקחים מהם את הכאב ושורפים אותו באש שלכם.

אתם רואים ילדה קטנה במושב האחורי במכונית, שהבובה נפלה לה מהיד דרך החלון וההורים לא מוכנים לחזור, והיא בוכה וכואבת, ואתם לוקחים ממנה את הכאב ושורפים אותו.

אתם רואים אימא ובן נכנסים לחנות, ופתאום מתפוצצת שם פצצה והבן נהרג. והאימא מתייסרת בכאב. ואתם לוקחים את הכאב ממנה ושורפים אותו באש הכעס שלכם. ראו את הכעס שלכם מכלה את הכאב של אחרים.

אישה התעוררה בבוקר וראתה שאהובה נעלם, והיא כואבת. אתם לוקחים אליכם את הכאב שלה פנימה אליכם ושורפים אותו על ידי האש שלכם.

כמה אנשים יש עכשיו בעולם שמתייפחים וסובלים וכואבים? לכו אליהם, קחו מהם את הכאב. ושירפו אותו באש שלכם.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.