

## סדנת טונג לן: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 1, חלק ב'

### שיטות לפיתוח בודהיצי'טה

יש שתי דרכים לאמן את עצמנו לפתח את הבודהיצי'טה הנפלאה הזו, ואנחנו נדבר למה זה כדאי לנו אפילו עכשיו: זה מביא ברכה כבר בחיי היומיום כרגע, אם מתחילים להתאמן.

יש שתי שיטות ידועות בספרות הבודהיסטית של פיתוח הבודהיצי'טה:

1. השיטה הראשונה נקראת שיטת שבעת הצעדים

2. והשיטה השנייה נקראת שיטת החלפת עצמי בזולתי.

האימון בטונג לן הוא שייך לשיטה הזו<sup>1</sup>. אז אני אדבר קצת על השיטה השנייה.

### שלוש רמות של החלפת עצמי בזולתי

בשיטה של החלפת עצמי בזולתי, יש שלוש רמות. כאמור אנחנו רוצים לפתח את היכולת הזאת לחמול, את היכולת של האמפתיה שלנו, ואנחנו אומרים שזה תרגול. עם מה שבאנו, את זה אפשר להעלות לרמה הבאה, אז יש תרגול איך לפתח את זה.

1. והרמה הראשונה, הדרך הראשונה לתרגל – זה להשתמש בעיניים של זולתנו.

אם אני רוצה לאמן את עצמי לאמפתיה גדולה או לחמלה גדולה, אני רוצה לתת לאנשים מה הם רוצים. זו האהבה שלי לאנשים. אני רוצה שיהיה להם את מה שהם רוצים, שיהיה להם טוב, אבל בשביל זה אני צריכה לדעת מה הם רוצים.

רוב האנשים ילכו עם העיניים למה שהם רוצים. אם הם אוהבים אוכל ומגישים אוכל הם יהיו מאוד מעוניינים באוכל אז הם יסתכלו על האוכל, או דברים כאלה.

אז דרך אחת להתאמן ברמה הראשונה של החלפת עצמי בזולתי, זה לעקוב אחר עיניים שלהם. אתם מסתכלים לאן הם מסתכלים ואת זה אתם נותנים להם. אז אם הם רוצים את האוכל שעל השולחן, אתם מגישים להם את האוכל שעל השולחן. אם יש משהו בחדר שמעניין אותם, אז אתם מפגישים אותם, או דברים מעין אלה. אתם נותנים לעיניים שלהם להנחות אתכם.

אני תמיד אוהבת לספר על הנזיר בשם ג'מפה, שפירוש שמו אהבה, שהוא מה - temple שלנו שם בניו ג'רסי. והוא אומן על ידי המורים שלו בשיטה הזו. בא אדם חדש ל temple ואנחנו עושים שם הפסקות ומגישים תה, והוא מסתכל. הוא מסתכל איך הם שותים את התה שלהם: עם סוכר, בלי סוכר, עם חלב, בלי חלב, כוס קטנה, כוס גדולה, חם, בינוני, פושר. הוא לומד בעל-פה.

ובאים לשם הרבה אנשים. והוא יודע כל אחד אחרי פעם אחת איך הוא אוהב את התה שלו, וכך הוא מקבל את התה שלו בפעם הבאה שהוא בא. תגידו זה אולי מלאכותי, אולי זה התחיל פעם באופן מלאכותי - זה הפך אצלו לטבעי לגמרי, זה מה שהוא עושה. והוא מדהים והוא צנוע צנוע, ולא תראו עליו איזה מן מלאך מדהים הוא, אבל הוא מלאך מדהים.

<sup>1</sup>השיטה השנייה - החלפת עצמי בזולתי

אז זו שיטה ראשונה. זה הללמוד לראות מה הם רוצים על ידי שמסתכלים ועוקבים אחרי המבט שלהם. אתם נגיד רוקדים במעגל, אתם רואים מישהו שמה עומד בצד אבל מאוד מעוניין במעגל - אתם מזמינים אותם פנימה, אולי הם מתביישים, אולי משהו עוצר אותם. אתם מסתכלים לאן הולכות העיניים שלהם ונותנים להם את זה.

וזאת כאילו הדרך הנמוכה, אבל אם תתבוננו בה, היא לא נמוכה בכלל. היא כבר רמה מאוד גבוהה של נתינה ושל תרגול של נתינה ושל השקעה בתרגול של הנתינה.

2. הדרך השנייה שהיא ברמה יותר גבוהה, זה להחליף את עצמי איתם. זה לא רק לחפש מה הם רוצים ולתת להם את זה, אלא להעדיף את מה שהם מעדיפים.

אז אם למשל צריך לשים תקליט לנגן ולי יש את המוסיקה האהובה עלי, ואני יודעת שהם אוהבים מוסיקה אחרת, אדם שמתאמן בזה, באופן מכוון ישים את מה שהשני רוצה. אם אני אוהבת חלון פתוח והם אוהבים חלון סגור, אני באופן מכוון אעדיף אותם.

זה תרגול. ככל שעושים את זה יותר, החמלה מתפתחת, זה הופך לטבע שני והאושר שלי הולך וגדל. אז אני ככה חולפת על זה ביעף, כי אני רוצה שנגיע תכף למדיטציה, אבל זה ראוי ללימוד מפורט, ויש לנו על זה לימוד מפורט.

בשלב השני שהוא כבר מאוד מתקדם, אני כבר נותנת משקל יתר למה שהזולת רוצה לעומת מה שאני רוצה, ואני עושה זאת לא מידי פעם, אלא אני מתאמנת לעשות את זה יותר ויותר ולהפוך את זה לטבע אצלי. זה כבר קדושה די גדולה. נכון?! זה כבר אדם די קדוש.

עדיין יש פה בשלב השני אני זולתי. יש מה אני אוהבת ומה הם אוהבים, ואני עכשיו עושה switch, עושה exchange, אני מעדיפה אותם, אבל עדיין יש לי את הרעיון של: 'הנה אני פה, אני אוהבת את זה, והם שם והם אוהבים את זה'.

3. בשלב השלישי שמלמדים אותנו הלאמות, שהוא הכי מתקדם, אנחנו מטשטשים את הקו הזה, מוחקים את הקו הזה. אפשר להגיד את זה בשתי צורות שונות: אחת כמו שאמרת, מטשטשים, מוחקים את הקו שביני לבין זולתי.

ההבחנה שאני עושה במיינד שלי ביני לבין זולתי - היא מלאכותית. לנו זה נראה טבעי - זה אני זה שלי, זה לא אני וזה לא שלי. זה נראה לנו טבעי ככה, כי מגיל אפס גדלנו ככה. ואנחנו אומרים שבאנו עם זה ככה לחיים האלה מהרבה גלגולים קודמים, ותמיד חיינו ככה.

תמיד חיינו ככה ואנחנו מורגלים בזה והסיבה שזה נראה לנו טבעי, זה רק בגלל שההרגל הזה הוא מאוד מאוד מושרש בתודעתנו, ותו לא. זה רק הרגל מושרש, ומה שמושרש אפשר לשרש. ואפשר לשים שם הרגל אחר.

ומה הבעיה? למה לדאוג לשרש משהו כזה? בגלל שכל הסבל שלנו בא ממנו. בגלל שכל הסבל שלנו בא מההיאחזות הזאת ב'אני' ו'שלי' לעומת 'לא אני', 'לא שלי'. זה גורם את כל הסבל שלנו, ולמעשה הדרך היחידה להפסיק את הסבל שלנו, זה ללמוד לראות את השקר שבהבחנה הזאת - וזה לא קל. זה בעצם הדרך. זה לא קורה מהיום למחר. זה אימון.

דרך אחרת להגיד את זה: במקום לטשטש את הקו, זה כאילו להכניס אותם למעגל. יש לי כאילו מעגל מסביבי: זה 'אני ושלי' וזה 'מחוץ למעגל שלי'. זה 'לא הגוף שלי', זה 'לא הדברים שלי', זה 'לא ההורים שלי', 'זה לא הילדים שלי'.

דרך אחרת, זה במקום להגיד תמחקו את הקו - תשאירו שם את הקו, אבל תכניסו את כולם פנימה. לתוך המעגל. זאת הדרך האחרת להגיד את אותו הדבר, ואולי לפעמים היא היותר קלה, כי אנשים מאוד אחוזים באגו שלהם. אז בסדר. תישארו עם האגו, רק תנפחו אותו במובן החיובי, תכניסו את האחרים פנימה.

ההורים עושים את זה באופן טבעי כשיש ילדים קטנים. האמהות עושות את זה עם תינוקות. הן לומדות להאזין למה התינוק רוצה ולהבין אותו לפני שהוא מסוגל להגיד להם מה הוא רוצה, ולתת להם מה שהוא רוצה, והרבה פעמים הן מעדיפות את מה שהתינוק רוצה על-פני מה שהן היו רוצות, ולא הולכות לרקוד, אלא נשארות לטפל בתינוק. ושמה זה משום מה נראה לנו טבעי וזה אינסנטקטיבי. גם בעלי-חיים עושים את זה, נכון?! זה אינסנטקטיבי.

החוכמה היא לא לצמצם את זה לילדים הביולוגיים שלנו, המאומצים שלנו. לא לצמצם את זה למה שאני מגדירה כ"שלי", כי כל עוד אני מגדירה את זה כ"שלי", אני עדיין תקועה באותה פרדיגמה שבסופו של דבר, גורמת לי את הסבל שלי.

וה-teaching אומר שההבחנה הזו, של "אני" ו"לא אני", היא מלאכותית לגמרי. אז אני זורקת לכם משהו שאולי רדיקלי קצת, אבל ככל שמתעמקים יותר ב-teaching, רואים את האמת שלו. וזה כבר יותר הצד של החוכמה וזה איך שהחוכמה והחמלה הולכות יחד, אחת מחזקת את השניה, וזאת ספירלה כזו שעולה.

## חמלה ואהבה

כשאני מדברת על חמלה, למעשה יש לה שני מרכיבים:

אימרו:

ལྷོ་རྩེ།

*Nying Je*

བྱམ་པ།

*Jampa*

*Nying Je* זאת מילה מאוד נחמדה בטיבטית, הפירוש שלה זה **חמלה**. והפירוש המילולי של כל הברה

*Nying* זה לב

ו-*Je* זה מלך.

אז **החמלה בטיבטית זה מלכת הלב**.

זה כאילו הרגש הנשגב והנעלה שיש בלבנו, **מלכת הרגשות שבלבנו**. זו המילה לחמלה.

ו-*Jam Pa* זה השם של אותו הנזיר שספרתי לכם, פירושו **אהבה**.

כשאנחנו אומרים אהבה, אז יש כל מיני אהבות. יש אהבה שיש בין בני זוג, בין הורים לילדים, בין ידידים. זה לא **Jam Pa**. אם כי יכול להיות שם גם ג'מפה.

ג'מפה זו אהבה שהיא לגמרי בלתי מותנית בכלום. ג'מפה זה **מצב שבו אנחנו רוצים לתת לזולת כל מה שהם רוצים ועוד יותר**. שיהיה להם טוב ועוד יותר טוב ממה שהם יכולים לדמיין בעצמם. בלי שום חשבון. לא משנה אם הם אוהבים אותנו חזרה. לא משנה אם הם מכבדים אותנו. בלי שום תנאי, וגם בלי יוצאים מהכלל. כל אחד, בלי שום תנאי. זה ג'מפה.

תחשבו איזה מן רגש זה, כשלרגע אתם מתחברים לתחושה הזאת. אם אתם יכולים לתרגל רק ג'מפה, כשרע לכם, או גם כשטוב לכם, לשבת בשקט כמה דקות, ורק לחשוב את המחשבה הזאת: 'הלוואי שלכל אחד יהיה כל מה שטוב להם' - לא משנה כמה אתם עכשיו מתייסרים ובמה אתם מתייסרים, אם אתם עושים רק את המחשבה הזאת, כמה דקות, הלך הרוח ישתנה. הוא מוכרח להשתנות. זה אנרגיה אחרת. מבחינה אנרגטית היא אחרת, היא במרכז. זה **Jam Pa**.

• אז **Jam Pa** זה רגש שרוצה לתת לזולת, לכל אחד, כל מה שטוב, בלי תנאים, וזה לא משנה אם אתם יודעים שאני רוצה. אין שם אגו; זה נתינה בלי תנאים.

• **Nying Je** חמלה, זה הדבר ההפוך. רוצה לקחת מהן כל הסבל ואת כל הסיבות שייגרמו להם סבל בעתיד, שהם עכשיו נושאים.

ואלו שני הדברים שאנחנו נעבוד איתם במדיטציה; עם ה- **Jam Pa** ועם ה- **Nying Je**, וכל זה נעשה תוך שימוש בנשימה, וזה מן טריק שהלאמות המציאו כדי להכין אותנו לתרגולים המתקדמים יותר שמשלבים גוף ותודעה ונשימה ופראנה. מן דרך תמימה שהיא מאוד חזקה, להכניס אותנו לתרגול מתקדם.

## מדיטציה: לקיחת הכאב

אז בואו נעשה מדיטציה.

שבו לכם בנוח. חשוב שיהיה לכם נוח כדי שלא תצטרכו לזוז באמצע כי, זה יפריע לשכנים שלכם וגם לכם. לא משנה איפה אתם יושבים, בכסא או על כרית, חשוב שהגו יהיה זקוף וישר. כי המטרה שלנו, גם אנחנו עובדים על הערוצים הפנימיים האנרגטיים, חשוב להחזיק את הגו ישר.

וחשוב גם שהסנטר הוא יהיה בזווית ישרה לצוואר, לא מורם מדי, לא שמוט.

ושימו לב לכתפיים שתהיינה מאוזנות,

הידיים שתהיינה מוטלות בחיקכם,

והפה סגור, אבל לא קפוץ, נינוח.

עיניים ניתן לעצום או חצי עצומות, אבל אם הן חצי עצומות, אז הן צריכות להיות לא ממוקדות על שום דבר, לא מסתכלות בשום דבר.

אם יש מתח במצח או בפנים, הרפו את המתח.

במסורת שלנו, אנחנו עושים כמה שלבים מקדימים למדיטציה שעוזרים אחר-כך בגוף המדיטציה, אז אנחנו נתחיל מן השלבים המקדימים. והדבר הראשון זה לפתח מידה מסוימת של ריכוז, ואת זה אנחנו עושים פשוט על-ידי התמקדות בנשימה.

אז אתם יכולים לבחור נקודה בכניסה לנחיריים. התמקדו בתחושה של האוויר שעובר פנימה והחוצה ותספרו בצורה כזאת עשר נשימות, והספירה תמיד מתחיל בנשיפה החוצה. אז אתם נושפים אחד, שואפים, נושפים שתיים, ושואפים. נסו ככה להגיע לעשר.

ואם הוסחה דעתכם, אז חזרו לאחד והתחילו מהתחלה.

השלב הראשון זה **ללכת למקלט** במובן של ללכת למקלט בתרגול רוחני, בדרך רוחנית, בניגוד ללשים את יהבנו על דברים חומריים. אז זאת המחשבה הראשונה – ללכת למקלט לישויות שהן מוארות, שפיתחו חמלה במידה מדהימה, שפיתחו חוכמה ושיכולים להדריך אותנו.

המחשבה השניה שמאוד עוזרת במדיטציה, זה **מוטיבציה של חמלה**, את זה ניתן לעשות על ידי שתחשבו על אדם שאתם מכירים שמתמודד עם איזה קושי; אם יש לו איזו בעיה שאתם מודעים לה ושהייתם רוצים לעזור להם. זו יכולה להיות בעיה בריאותית או בעיה נפשית, או מנטאלית או כספית, או כל מצוקה שאתם יודעים שיש להם. אדם יקר ללבכם ושהייתם רוצים לעזור להם.

ואם באים כמה שאתם נזכרים בהם, פשוט תבחרו אחד, לא כל כך חשוב מי.

וצרו כוונה לעזור להם. צרו משאלה בלבכם לעזור להם במצוקה שלהם.

וכעת, כדי לעזור לנו במדיטציה ולחזק אותה, אנחנו ניעזר באיזו **ישות שהיא קדושה** בשבילכם. איזו דמות שמסמלת בשבילכם סגולות רוחניות נעלות. מישוה שאתם יכולים לעלות בדעתכם שפיתחו חמלה, שהוא נראה לכם ישות חומלת. זה יכול להיות חומלת, או חכמה או אוהבת במידה מאוד מפותחת. זה יכול להיות

מישהו מהמסורת או מישהו שאתם מכירים או מישהו ששמעתם עליו או אפילו אדם דמיוני. אתם יכולים להמציא אותם. והם לא חייבים להיות אנשים שחיים כרגע בינינו, והם יכולים להיות איש או אישה.

וכשאתם מדמיינים אותם - וזה יכול להיות מישהו שאתם מכירים - תייפו אותם, תעשו אותם יפים וצעירים, לא משנה מה גילם. תנו להם להופיע, לייצוגים האלה של חמלה וסגולות נעלות, תנו להם להופיע יפהפיים בשבילכם. עשו אותם מושלמים גם חיצונית וגם פנימית.

ובחרו איזו תכונה מהתכונות הנפלאות שיש להם, והעריצו אותה בלבכם. זה מהווה קידה מנטאלית לאותה דמות.

**והגישו להם מנחה.** מנחה יכולה להיות משהו יפה שאתם נותנים להם, יכולה להיות זריחה יפה שאתם מקדישים להם. יכול להיות מעשה טוב שעשיתם למישהו, או משהו טוב שאמרתם למישהו או אפילו מחשבה טובה שהיתה לכם לעזור למישהו, למשל, ודמו את זה כעין אבן חן יפה שאתם מגישים להם.

כל הדברים הללו עוזרים לאסוף אנרגיה חיובית אלינו שמחזקת את המדיטציה.

לפעמים יש אנרגיה שלילית שיכולה להפריע למדיטציה. למשל אם עשינו איזה מעשה שאנחנו לא גאים בו, אמרנו משהו שלא כל-כך מיטיב למישהו או איזו מחשבה שלא מפרגנת למישהו או מחשבת ביקורת על מישהו. אז את אלה אנו רוצים לסלק, שלא יפריעו וזה אנחנו עושים על-ידי שאנחנו **מתודים** עליהם בפני אותה דמות הקדושה שלפניכם.

וסלקו את זה כרגע ממחשבתכם.

ועכשיו נעשה להיפך. **תחשבו על משהו נפלא שעשיתם**, או אמרתם או חשבתם, נאמר בעשרים וארבע השעות האחרונות, ושימחו בזה. אפילו עצם ההחלטה לבוא ולשמוע את הדברים האלה, היא מאוד נדירה. זה מאוד נדיר לאדם ללכת ולהתפתח באופן רוחני. רוב האנשים בעולם לא עושים את זה בכלל, תשמחו בזה.

ועכשיו, פנו למורה או למוֹרָה שלפניכם, המורה הרוחני שלפניכם ובקשו מהם **שיתנו לכם teachings**, שימשיכו להדריך אתכם בדרככם, שיאריכו ימים ויישארו אתכם ויחזקו אתכם בדרך.

עכשיו קחו שוב עשר נשימות כדי לחדד את הריכוז. סיפרו עשר נשימות.

חישובו, כמו שעשינו קודם, על אדם שיש לו בעיה ושאתם רוצים לעזור להם, מישהו יקר ללבכם שמתמודד עם קושי גדול ושאתם רוצים לעזור להם.

ודמו את האיש הזה, האישה הזו, או הילד הזה, וזה יכול להיות גם בעל-חיים. דמו אותם עם כמה שיותר פרטים שאתם יכולים, בצורה מאוד חיה. ונסו לראות איפה הם נמצאים, איפה הם יושבים, אולי הם נמצאים בחדר שלהם? אולי הם יושבים על המיטה? אתם מדמים את עצמכם יושבים מולם, הם לא יכולים לראות אתכם, אתם בלתי נראים, אבל אתם רואים אותם.

ונסו לראות את הפרטים בחדר, את האור בחדר, את הריהוט בחדר, את הלבוש שלהם, את שפת הגוף שלהם, את הבעת הפנים שלהם. ונסו לראות איך הבעיה שמציקה להם מתבטאת בשפת הגוף שלהם או בהבעת הפנים שלהם. כמה שיותר פרטים יותר טוב.

עכשיו התמקדו בבעיה שאיתה הם מתמודדים וראו את הבעיה הזאת כמעין נוזל שחור שמתפרס בכל גופם. איזה מן זפת שחורה דביקה שמיוצגת בכל גופם. גם אם הבעיה שלהם מנטאלית ולא פיזית, אנחנו נדמה אותה כמן חומר שחור שממלא את גופם.

ועשו החלטה שאתם הולכים לקחת מהם את הכאב שלהם, את המצוקה שלהם.

ועכשיו, הנשימה שלכם תשמש כמעין משאבה, וכל פעם שאתם שואפים פנימה אוויר, דמו שזה כאילו שואב את החומר השחור מגופם ומרכזו אותו בהדרגה, בהדרגה אל עבר לבם, אל עבר מרכז החזה שלהם.

אז קחו כמה נשימות ודמו שאתם עושים את זה. עם כל שאיפה, החומר עוזב את ההיקף ומתרכז למרכז גופם וודאו שלא נשאר שום דבר בקצוות, בקצוות האצבעות, בתנוכי האוזניים. נקו את הכל. הכל מתרכז במרכז החזה. עד אשר כל החומר מרוכז למעין זית שחור קטן במרכז החזה שלהם ושאר הגוף נקי וצח.

ואנחנו נמשיך להשתמש בנשימה כמשאבה, אלא שעכשיו אנחנו הולכים ושואבים את החומר השחור הדביק שבמרכז בית החזה שלהם דרך קנה הנשימה שלהם, דרך האף שלהם, החוצה מחוץ לגוף שלהם; והחומר, במן זרזיף כזה של חומר שחור, עולה למעלה ויוצא מגופם, עוזב את גופם, ומתרכז לפני הפנים שלהם למן ענן שחור נשאר תלוי לפנייהם.

זה יקח אולי עשר או חמש-עשרה נשימות להוציא את הכל בזרזיף דק עד שהכל הכל עוזב את גופם ומתרכז לפנייהם.

כעת הסיטו את הפוקוס שלכם אל עבר בית החזה שלכם. עדיין אתם יושבים שם והם יושבים שמה. כל החומר השחור עזב את גופם ונשאר תלוי כמעין ענן ביניכם ובינם, ואתם עכשיו מסבים את הפוקוס אל בית החזה שלכם.

וראו שם, במרכז החזה שלכם, מן תא קטן ובתוכו יש להבה קטנה, אולי שני סנטימטר. להבה בצבע אדום צהוב, והלהבה הזאת מסמלת את האנוכיות שלכם, את הדאגה הבלתי פוסקת קודם כל לעצמי ולשלי, שהיא מקור כל הסבל שלנו.

והיא גם מסמלת את הבורות שלנו, את האי-הבנה שלנו של המציאות, מאיפה היא באה, מאיפה באים כל הדברים שאנו לא מומינים אלינו. אז זה טוב בשלב הזה של המדיטציה להתמקד באנוכיות הזאת ולחפש דוגמאות, כל אחד לעצמו, של האנוכיות שלכם; של מתי העדפתם את עצמכם על-פני אחרים? מתי הרצון שלכם נראה יותר חשוב או דעה שלכם היתה יותר חשובה, או ההרגשה שלכם היתה יותר חשובה? או אם זה לא שלכם, אז דברים ששייכים לכם, שאתם חושבים שהם שייכים לכם. זה טוב לעשות את זה מוחשי.

וכעת, שוב חזרו וצרו את הנכונות לקחת מהם את הכאב הזה על-ידי שתקחו אותו אליכם. ועוד אל תעשו את זה כרגע. תעשו זאת כשאומר לכם, כשאני אגיד "עכשיו". ומה שתעשו אז, זה תיקחו נשימה אחת ארוכה ואת כל הענן השחור שתלוי ביניכם, אתם תשאפו פנימה דרך האף שלכם, דרך קנה הנשימה שלכם, עד שהכל נכנס לתוככם ומתרכז ככדור קטן שחור במרכז החזה שלכם, בדיוק תלוי מעל הלהבה. עוד אל תעשו את זה, ואחרי זה אתם מפילים את הכדור לתוך הלהבה, כל החומר השחור נשרף ומתכלה, ועל-ידי כך גם הלהבה נכבית ויש רק ענן קטן של עשן לבן שמתנדף ונמוג.

**אז כל זה בנשימה אחת ארוכה, עכשיו!**

כל החומר השחור התכלה וגם הלהבה התכלתה אל תשמרו שום דבר מהחומר השחור בפנים. האנוכיות שלכם נשרפה והכאב שלהם נשרף ולבכם מתמלא באור זהוב, אור טוב, חם, נעים, הרגשה נפלאה. ותינהו מהתחושה הטובה בגופכם.

וכעת, הסתכלו באדם שמולכם, שאיתו אתם עובדים, וראו אותם פתאום מרגישים הרבה יותר טוב. איזה מצוקה שהיתה להם אולי הרבה שנים, פתאום הוסרה מעליהם והם אפילו לא יודעים מה קרה, פתאום הלך. ראו איך שפת הגוף שלהם מושפעת מזה, איך הבעת הפנים שלהם מושפעת מזה. אולי יש פתאום חיוך, אולי יש נשימה קלה יותר אולי הגוף מזדקף יותר, אולי משתחרר יותר. וראו את עצמכם שמחים ומאושרים עם מה שעשיתם. למענם.

וכעת הסיטו שוב את הפוקוס אל עבר המורה הרוחני שהזמנתם אליכם בהתחלה, אותה דמות יפהפיה ומושלמת וקדושה שיושבת לפניכם. בקשו מהם שיבואו ויישארו אתכם. ודמו שהם עשויים מקרני אור, הם לא שוקלים כלום, והם נעים בשמחה להזמנה שלכם. הם קטנים, עולים ונוחתים על קדקדכם בגודל אצבעוני, פונים בכיוון שאתם פונים, ובלבכם במרכז החזה שלכם, בתוך התא הקטן, אתם מכינים להם כס יפה, יפהפה, מרופד בפרחים ובכרית קטיפתית.

וראו אותם גולשיים ברכות ונוחתים על הכרית הזאת. הם קטנטנים, והם מושלמים, ומאוד שמחים להיות אתכם, ואוהבים אתכם בלי די. ראו אותם שם קורנים, זוהרים, ומדיפים ריח ניחות, ולגמרי מוכנים לעזור לכם כפי שגדרש.

והיו מודעים לכך שבאמצעות המדיטציה הזו, באמצעות התרגיל המחשבתי שעשיתם עכשיו, אספתם רישומים מנטאליים שהם מאוד מבורכים, וכשהם יבשילו, הם יביאו לכם ברכה גדולה, יותר ממה שאתם יכולים לדמיין כרגע. זה כמו זרעים שכשהם ינבטו, העץ יהיה גדול ונפלא.

וכדי להעצים את הברכה עוד יותר, הדבר שמעצים אותה זה להקדיש אותה לזולת. אז עכשיו קחו את הברכה הזאת שהבאתם על עצמכם בעצם המדיטציה הזו, והקדישו אותה לאדם שלפניכם.

לאט, לאט, פקחו את העיניים.

אז מה שעשינו עכשיו, זה היה החלק של ה"לן" מה- "טונג לן", זה היה הלקיחה. זה היה החלק של לקחת את הכאב של מישוהו ולהשמיד אותו. ובאותה הזדמנות, להשמיד את כל מה שתוקע אותנו, שזה הבורות שלנו והאנוכיות שלנו, היעדר החמלה בלבנו במידה שיש כזה. ועל זה אתם יכולים לחזור עם אותו בן-אדם או עם אדם אחר. כל המרבה, הרי זה משובח. אי-אפשר להגזים כאן. אנחנו נלמד בהמשך גרסאות אחרות וגם את החלק של הטונג, ונבנה זאת לאט לאט בהרבה גרסאות כולל על עצמנו.

אז תודה לכם.