

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בترגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 3, חלק א'

אז בואו נפתח בתפילת המנדלה, שהיא תפילה של הודיה ושל פתיחה של הלב לקבל את ה- *teaching*, להודות למורים שהעבירו לנו את ה- *teaching* הנפלא והמדהים הזה, שהפוטנציאל שלו, איך אומרים בעברית, 'מי ישורנו'. אז בואו נתחיל; יש לכם לכולכם את התפילה. מי שיודע את המודרה¹ יכול לעשות את המודרה, ומי שלא, פשוט תנועה של מתן.

(תפילת המנדלה)

ועכשיו תפילת המקלט והבודהיצי'טה, שזה לשים ייבנו בדרך הרוחנית, ובפיתוח החמלה המדהימה הזאת שרוצה להוציא כל יצור, בלי יוצא מן הכלל, מכל צורה של סבל שיש, ולתת להם כל צורה של אושר שיש.

(תפילת המקלט)

אז ערב טוב לכולכם. ואני רוצה שוב להודות לאנשים שאיפשרו את הערב הזה, לקודם כל גילי, שטרח ואירגן את כל האירוע. נטלי, שהיא תרמה לנו את המקום, ונודה למארחים הנפלאים שלי, שזה אילן ורזיה ומימי, ונעמי שמארכת אותנו בכוכב יאיר. אם אתם רוצים לקבל אירוח מלכותי, זה המקומות לבוא אליהם וכמובן, לכל האנשים שטורחים יום ולילה כדי לאפשר את הדבר הזה; והרבה עבודה נכנסת לפה, הרבה עבודה.

מדיטציית לקיחה ונתינה

אז אנחנו נפתח במדיטציה.

אז מיצאו תנוחה נוחה שתוכלו להישאר בה בלי לזוז זמן מה.

שימו לב שהגב יהיה ישר ושהסנטר יהיה ישר. הפנים נינוחים, פה סגור, עיניים עצומות אבל בקלות.

אם רוצים הוראות יותר מפורטות אז יש גם לשים את הידיים בחיקכם, יד ימין מעל שמאל, אגודלים נוגעים קלות, אבל זו אופציה - אתם לא חייבים אם זה לא נוח. לשון נוגעת במפגש של השיניים העליונות בחיך, נגיעה קלה.

והתמקדו בנשימה. מיצאו נקודה בכניסה לנחיריים, והתמקדו בתחושה של מעבר האוויר בנקודה הזאת, פנימה והחוצה.

ונסו לספור עשר נשימות, כשכל ספירה מתחילה בנשיפה.

אם התבלבלתם חיזרו לאחד, והמשיכו.

שימו לב, אם יש מתח בפנים או במצח - הרפו.

¹ מודרה – תנוחה או מחווה של הידיים בעת תרגול יוגה ומדיטציה. בעלת משמעות סמלית, ולעתים מיועדת להשפיע על זרימת האנרגיה העדינה בגוף.

אנחנו נתחיל בשלבים שמקדימים למדיטציה, ושמטרתם לאסוף אלינו אנרגיה חיובית שעוזרת במדיטציה, ולסלק מאיתנו אנרגיה שלילית שעלולה להפריע.

והשלב הראשון זה הליכה למקלט. זה נעשה על ידי המחשבה של לשים יהבנו בדרך רוחנית ובמי שמדריך אותנו בדרך רוחנית; דרך שעוזרת לפתח את החמלה בלבנו ואת החוכמה; ולוותר על המיבטח בדברים ארציים, חומריים, מוניטין וכך הלאה, מכיוון שהמיבטח הזה איננו מיבטח באמת; הוא משענת קנה רצון בעצם, בעוד שהחוכמה והחמלה שנפתח בלבנו, אמנם יכולים להגן עלינו. ואין הגנה אחרת.

ועכשיו, חישבו על אדם מסוים, שאתם מכירים, שסובל בצורה כלשהי, וצרו התכוונות לעזור להם. ובשלב זה, זה מביא את האנרגיה של חמלה, את המוטיבציה של חמלה.

כעת הזמינו אליכם דמות של מורה או מורה קדושים, שיבואו ויעזרו לכם ויתנו כוח לתרגול הרוחני שלכם. אתם יכולים להתחיל עם תמונה מוכרת לכם כפי שהם נראים, ואחר כך תיפו אותם, תעשו אותם נפלאים, וצעירים, וזוהרים ומושלמים מכל הבחינות, גם חיצונית וגם פנימית.

זו הדמות הנפלאה ביותר והקדושה ביותר שאתם יכולים להעלות בדעתכם. הדמות נמצאת באוויר שלפניכם, היא עשויה מאור.

התמקדו בתכונות הנשגבות של אותה דמות קדושה לפניכם. והעריצו את אחת התכונות האלה, אם זו אהבה גדולה בלתי מותנית, אם זו חמלה עצומה לכל היצורים, אם זו הבנה עמוקה של המציאות, ורצון בלתי גדלה לעזור לנו לצאת מן הסבל. בחרו תכונה אחת, שבולטת לכם, והעריצו אותה בלבכם.

לזה אנחנו קוראים קידה מנטאלית.

השלב הבא במוקדמות, זה לתת להם מינחה. מיצאו משהו נפלא בחיכם, תייצגו את זה על ידי איזה חפץ נפלא, ותנו להם את זה עם הרבה כבוד, עם הרבה הכרת תודה, עם הרבה אהבה והערכה, ומתוך ענווה. למעשה מתוך תחינה שיבואו ויעזרו לכם בדרככם.

וכעת, אם יש משהו שמעיב על מצפונכם, שעשיתם, אמרתם או חשבתם, בעשרים וארבע השעות האחרונות, ושאינכם גאים בו, - היזכרו בו, התוודו עליו בפני הלאמה² שלפניכם, לאמה זה המילה למוֹרָה או מוֹרָה, וסלקו את זה מהמערכת שלכם.

וכעת עשו את הדבר ההפוך. היזכרו במשהו נפלא שעשיתם, אמרתם או חשבתם, איזה חסד שעשיתם למישהו, בגוף, בדיבור או במחשבה, בעשרים וארבע השעות האחרונות, ושימחו בזה. הבינו שכל מעשה חסד כזה מוסיף עוד טיפה לדלי הזה, וכשהוא מתמלא, אתם בגן עדן, אתם מוארים.

ופנו אל המורה או המורה שלפניכם ובקשו מהם שילמדו אותכם. בקשו שיתנו לכם הדרכה בדרך המופלאה הזאת אל ההארה.

קיי מודעים שלפעמים ה-teachings באים בצורה שלילית, לפעמים הם באים על ידי שגלחצים לכם כפתורים או עולים אצלכם שיפוטים. לפעמים הבודה נותן את ה-teaching בצורה כזו, וגם על זה אנחנו מודים וגם את אלה אנחנו מבקשים.

והתפללו בלבכם שהמורים שבאים ללמד אתכם יאריכו ימים. המורים נקראים אצל הטיבטים 'ידידים טובים', המורים הרוחניים, זה השם שלהם. בקשו שה'ידידים הטובים' ימשיכו להופיע בחייכם וימטירו עליכם teaching, כל עוד אתם זקוקים להם, בגלל שהקארמה של לבקש זה שזה מגיע.

וכעת בחרו אדם שסובל ושאתם מכירים, וזה יכול להיות מישהו שונה ממי שעבדתם איתו אתמול. מישהו חדש, שיש לו איזושהי צורה של מצוקה שאתם מודעים לה, בין אם זה פיזי או נפשי או מנטאלי או כלכלי או רגשי, מה שזה יהיה, ושאתם הייתם רוצים לעזור להם.

² לאמה – פירוש המילה: 'שאיין למעלה ממנו/ה'

ודמו את המצב של אותו אדם כרגע: איפה הם יושבים, איך נראה החדר - כמה שיותר פרטים.

ראו אותם, ראו את הבעת פניהם, את שפת הגוף שלהם.

וראו עצמכם יושבים מולם, רואים ובלתי נראים, כעין מלאך שיושב לפניכם.

התחברו שוב לכוונה ולרצון שלכם לעזור להם, ובגלל הרצון הזה אתם עכשיו משתמשים בנשימה שלכם כמשאבה. תחילה מדמים את הבעיה שמציקה להם כמעין חומר שחוזר שמתפשט בכל גופם, וזה גם אם הבעיה היא מנטאלית, אנחנו מדמים אותה ככה.

והנשימה שלכם עכשיו עובדת כמשאבה ומרכזת את החומר השחור מגופם בהדרגה, אולי עשר נשימות או משהו כזה, אל עבר מרכז החזה שלהם, אל תוך כדור קטן ושחור. אז קחו כמה נשימות וראו שזה קורה אצלם.

ראו את כל הזפת השחורה מגופם מתאספת לכדור קטן במרכז החזה שלהם.

ואתם יכולים לכלול שמה את כל מה שמציק להם, בנוסף לבעיה הספציפית שאתם עכשיו רוצים לעזור להם איתה. כל בעיה שיש להם, כל מה שלא עובד בחיים שלהם, כל הסבל שיש להם, ואפילו הקארמה שעוד לא הבשילה בשבילם, סבל פוטנציאלי, גם את זה. הכל מתאסף שמה לתוך הכדור השחור.

וכעת קחו עשר, חמש עשרה נשימות נוספות, תמשיכו לשאוב; עכשיו אתם שואבים את כל התוכן של הכדור השחור דרך קנה הנשימה שלהם, דרך האף שלהם, בורזיף שחור דק. הכל יוצא החוצה מהם ומתרכז לפני הפנים שלהם, ביניכם ובינם, ענן שחור.

הענן תלוי באוויר, לא נוגע בהם אבל גם לא נוגע בכם.

כעת התמקדו במרכז החזה שלכם. שם, בדיוק במרכז, לכיוון הגב, קצת לפני עמוד השדרה, יש תא קטן, ובתוכו יש להבה, כמו להבה של נר. והלהבה הזו מסמלת את האנוכיות שלכם, את האחיזה שלכם ב-אני ו-ב-שלי. שזה שורש כל הרע ושורש כל הסבל שיש לכל אחד מאיתנו.

וחישבו איזה חלק גדול מיומכם, האנוכיות הזאת גוזלת מחייכם; איזה חלק גדול מיומכם אתם עסוקים ב-אני ו-ב-שלי, והחיים שלכם נגנבים.

אז התמקדו כעת בלהבה וזיכרו את המשמעות שלה. ושוב צרו רצון לקחת את כל הסבל מהאדם שלפניכם. צרו מוטיבציה מאד חזקה לשחרר אותם מכל צורה של סבל - פיזי, מנטאלי, רגשי, כספי, סבל של זוגיות, של יחסים, כל איום לביטחונם, מחלות - מה שזה יהיה.

וכשאגיד לכם 'עכשיו', בנשימה אחת ארוכה אתם תשאפו את כל הענן הזה השחור אליכם, תרכזו אותו בכדור קטן במרכז החזה שלכם, שמרחף בדיוק מעל הלהבה, ובבת אחת תפילו אותו ללהבה, ואז הכדור נשרף והלהבה נמוגה, ויש רק ענן קטן של עשן לבן וגם הוא נמוג.

עכשיו!

ועכשיו, כיליתם את כל מה שהציק להם ואת כל מה שתוקע אותכם. ויש הרגשה נפלאה שמתפשטת בחזה. תחושה גדולה של רווחה. אתם מסתכלים על האדם שמולכם וראו איך הם נראים ללא המצוקה שלהם, ללא הבעיה שלהם. איך זה משפיע על הבעיה שלהם, על שפת הגוף שלהם.

זה מן נטל שניטל מעל כתפיהם, שהם סחבו אולי הרבה זמן.

וכעת צרו כוונה לתת להם כל אושר, למלא אותם בכל מה שטוב: פיזית, מנטאלית, בריאות טובה, חיים טובים, שפע, חמלה, חוכמה, הרבה חברים, ידידים, כל מה שהם מתאווים לו ואולי עוד יותר, שהם אפילו לא יכולים לחלום עליו. והחליטו שאתם הולכים לתת להם את כל זה. וזה השלב של הנתינה.

אז מלאו את לבכם בכל מה שטוב, בצורה של אור זהוב. ממרכז החזה שלכם, פורצות אינספור קרניים טובות, זהובות, מתממות, נעימות, זוהרות, עם נוגה נפלא. והקרניים האלה פורצות בשפע רב, בעוצמה מרובה, עוד ועוד, ופורצות, ממלאות את גופכם, אתם, ואתם מלאי אור עכשיו.

והאור מכיל בתוכו את כל האושר שיש. והוא ממשיך ופורץ דרך נקבוביות עורכם ועוטף אתכם. וכשהאור ממלא אתכם בפנים, כל הצרכים הפיזיים שלכם מסופקים. וכשהוא עוטף אתכם מבחוץ, כל הצרכים האחרים שלכם, המנטאליים והרגשיים מסופקים, והרוחניים גם.

ותנו לאור להמשיך ולעטוף את האדם שמולכם.

וכעת ראו שכל נשיפה שלכם, שולחת עוד ועוד אור אליהם, ועכשיו הם מתחילים לשאוף אותו פנימה, עד שהם לגמרי מלאים אור - מבחוץ ומבפנים. והכל טובל באור; גם אתם וגם הם. וראו שנתתם להם כל מה שטוב, כל מה שהם רוצים ועוד יותר, וגם לכם לא חסר.

ונסיים את המדיטציה על ידי זה שנסיט את הפוקוס שוב אל הלאמה שיושב או יושבת לפנינו, הדמות הקדושה שהזמינו בהתחלה, ושעזרת לנו כל הזמן ומשיגה עלינו. הזמינו אותם אליכם. הזמינו אותם שיבואו וילוו אתכם בדרככם הרוחנית. והדמות הנפלאה והזוהרת הזו, העשויה מאור, ראו אותם מסכימים ברצון, מכיוון שהם אוהבים אותכם בלי סוף.

הם עולים וקטנים באוויר ונוחתים על קדקודכם בגודל של אצבע, פונים בכיוון שאתם פונים. עשו להם פס נפלא בלבכם, מרופד בקרני אור ועלי כותרת של פרחים. וראו אותם גולשים ברכות ונוחתים על הכס הזה.

והם יושבים שמה קורנים וזוהרים, קטנטנים, מלאי חוכמה ואהבה. וזה הטבע של ישויות מוארות; ברגע שאתם חושבים עליהם, הם שם.

וחישבו על מה שעשיתם במדיטציה. המחשבה על לרצות להביא ברכה למישהו היא כל כך נדירה. ולמרות שעשיתם תרגיל בדמיון שלכם ועכשיו הקדשתם כמה דקות רצופות למחשבה כזו - הקארמה הזאת היא נדירה והיא מדהימה, ואת הקארמה הזאת אתם רוצים לשמור ולנצור בשביל דרככם וגם להעצים אותה. איך מעצימים קארמה? נותנים אותה לאחרים. אז תנו את הקארמה לאדם שלפניכם.

בהדרגה פיקחו את העיניים.

חשוב להתמיד

אז כל דבר שאנחנו עושים בהתמדה, כל דבר שאתם מתרגלים יומיום, אתם תשתפרו. ככה זה אם הולכים לאחד כושר, ככה זה אם עושים יוגה, ככה אם זה לומדים נגינה. ככה כל דבר, כל דבר שאתם מתרגלים אתם משתפרים בו. כולל מדיטציה וכולל המדיטציה הספציפית הזו.

העבודה עם הנשימה

אנחנו עובדים פה במדיטציה הזאת עם נשימה. זה חלק מהמדיטציה. יש מורים שילמדו אותה קודם בלי הקטע של הנשימה, רק מהמחשבה. ורק יותר מאוחר מצרפים את הנשימה. אנחנו נותנים לכם את כל הגרסה כבר עכשיו. לא לנסות לשלוט בנשימה, היא צריכה להיות טבעית. אתם לא עוצרים את הנשימה, אבל זה טוב שתהיה רגועה. אם אתם יכולים, בהדרגה בהדרגה, להשוות את הנשימה והשאיפה - זה טוב. שיהיו שוות באורכם.

איך מודדים את האורך שלהן? יש מודטים שמודדים על ידי פעימות לב; יש כאלה ששומעים את הפעימות לב שלהם תוך כדי המדיטציה, והם סופרים כמה פעימות לב נכנסות. אתם יכולים לספור: אחת, שתיים, שלוש, ארבע, נשיפה. אחת, שתיים, שלוש, ארבע, שאיפה. אתם יכולים להגיע לארבע, חמש, זה טוב.

בסיס המדיטציה - הרישומים המנטאליים

המדיטציה מבוססת על הרעיון שדיברנו עליו, שכל דבר ודבר בחיים שלנו הוא בעצם השלכה של התודעה שלנו. השלכה שבאה בעקבות הבשלה של הזרעים הקארמיים שאנחנו אוספים, בכל מה שאנחנו עושים, אומרים וחושבים. כל דבר ודבר ללא יוצא מן הכלל.

כל דבר כזה נרשם, נאסף, אמרנו בקצב של שישים וארבע באצבע צרידה. הדברים האלה אחר כך נכנסים לתת מודע, יושבים להם שמה קצת כמו מטוסים בתור להמריא, וכשמגיע תורו של אחד כזה להמריא, אנחנו קוראים לזה הבשלה קארמית. הזרע הבשיל, ועכשיו הוא מתחיל לשאת פרי, והפרי של הזרע זה משהו שקורה בחיים שלי, והדבר הזה תמיד דומה באופיו לזרע שהבשיל.

כי יחד עם הרישום נרשם האופי של המעשה, הכוונה שהיתה מאחוריו, עוצמת הרגש שהיתה מאחוריו. האם עשיתי מעשה שלם? האם אני עושה אותו באופן קבוע? למשל אני רוצה לטפח נדיבות, האם אני נותנת באופן קבוע או שפעם בשנה שולחת צ'ק.

יותר טוב באופן קבוע. אתם יכולים באופן קבוע תרומות קטנות ואת התרומה הגדולה תחשבו עליה הרבה זמן, תבשלו אותה טוב. זה טוב לשים בה הרבה כוונה ואז תתנו אותה. גם זה טוב וגם זה חשוב. וכל המציאות, שאנחנו פוגשים, בסופו של דבר זה השלכה שלנו.

אלה שראו ואלה שלא

ודיברנו על ה-Tsur Tong, אלה שקולטים, אלה שתופסים את המציאות כמגיעה אליהם מבחוץ, שזה כמעט כל האנשים. הדברים קורים להם.

השפה שלנו היא אפילו כזאת, 'נאבדו לי המפתחות', המפתחות עשו את זה. אנחנו מדברים ככה. השפה שלנו משקפת את השקפת העולם הזו, ואנחנו אומרים שהיא שגויה.

אנחנו אומרים שאותן ישויות שקראנו להם *Pak Pa* או *Arya* - שהן ישויות שראו ריקות ישירות, מה שקראנו - הישויות האלו ראו, במדיטציה מאד עמוקה, בצורה של התנסות חווייתית עמוקה, את ההיפך; הם ראו את הריקות של העולם שלהם, שהעולם אין לו תכונה כזאת או אחרת מצד עצמו, מלבד זו שהם משליכים.

שינוי הדרגתי שבא עם התרגול

ברגע שאדם מבין את זה, אפילו אם הוא לא התנסה בזה באופן ישיר, אם הוא מבין את זה באופן אינטלקטואלי ועובד עם הרעיון הזה - ואנחנו נותנים הדרכה איך לנהל יומנים וכך הלאה, כדי שנתחיל לעבוד עם זה - **אדם שמנהל יומן, בהדרגה מתחיל לשנות את המציאות שלו גם אם עוד לא חווה את הריקות ישירות.**

אם אתם מנהלים יומן בנאמנות במשך כמה חודשים, שש פעמים ביום, המיינד שלכם מתחיל להשתנות. אתם מתחילים לשים לב מה עובר במיינד שלכם, כי זה שש פעמים ביום. והוא מתחיל בהדרגה, בהדרגה להשתנות. בהדרגה, בהדרגה אתם מתחילים ליצור זרעים אחרים ולהפסיק זרעים לא רצויים. ואז, העולם שלכם משתנה. בהדרגה.

זה לוקח זמן, חייבים לתת לזה זמן. זו תרופה שהיא מאה אחוז עובדת אבל היא לוקחת זמן. היא לא אינסטנט. זה לא שאתם לוקחים כדור והכאב ראש עובר. זה לוקח זמן. זה - להעביר את הכאב ראש לגמרי, אבל זה ייקח זמן. למשל אם יש לכם כאב, אתם צריכים לטפל במישהו אחר שסובל בגופו באיזה שהיא צורה, לאורך זמן ובהתמדה, ואז יבוא השינוי אצלכם.

החל מדברים קטנים ועד למעשי ניסים

אז אני מציעה לכם ניסוי מעבדה, תבדקו לבד את מה שאני אומרת. מי שעושה את זה ונוכח שהדברים עובדים, הוא עלה על הדרך והוא כבר לא יוותר עליה, כי הוא מתחיל להשיג שליטה. בהתחלה בקטן ואחר כך בגדול.

- בהתחלה דברים משתנים בקטן; **שינויים הגיוניים**, סבירים, שאולי תגידו 'גם בלי היומן זה היה יכול לקרות', אבל זה לא קרה קודם ועכשיו זה קורה, אולי.
- אם מתמידים בעבודה הזאת, מתחילים לבוא **שינויים שהם כבר מעבר לסביר, הם כבר גדולים**. זה ממשיך, כי אין מקום שזה עוצר.
- זה ממשיך ל**שינויים מדהימים**, ואין מקום שזה ייגמר.
- וזה עובר **לדברים שהם נראים לנו על-טבעיים**. אבל זה לא על טבעי. זה הכל השלכות קארמיות, אלא שאנחנו מתחילים לשלוט בהם, וקורים לנו דברים מדהימים.

(מנדלה)