

סדנת טונג לן: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואן'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

שיעור 6

המכה כואבת, גם אחרי שמבינים

שאלה [המורה חוזרת על השאלה]: אז עופרה אומרת: 'מה, אני אמורה לא להיעלב כשמישהו בא ומעליב אותי? הנה בא עכשיו דבר שמכאיב לי, אז אני יכולה עכשיו לעשות מזה דבר לא מכאיב?'
אז אני מודה לך על השאלה כי אני רוצה שוב להדגיש את הנקודה.

קארמה אף פעם לא עובדת בהווה.

אדם בא ומעליב אותי - זה קארמה שהבשילה מזה שאני העלבתי אחרים בעבר. אם אני מבינה את זה, ומישהו בא ומעליב אותי, האם אני לא נעלבת אז? אני עדיין נעלבת. זה ההבשלה של קארמה, אחרת אני לא אקרא לזה עלבון אפילו, נכון? עצם זה שאת קוראת לזה עלבון, זה [בגלל שזה] מעליב.
אם באה מכוננית ופוגעת בי ברגליים, זה תוצאה ממה שאני עשיתי בעבר, זה עדיין שובר לי את הרגליים בהווה - ואין לי בחירה בנושא הזה בהווה.

עם ההווה אין לי בחירה.

הדברים שמבשילים, הם קיימים והם מתפקדים בדיוק כמו לפני ששמעתם את כל ההסברים האלה. זה כואב. זה מעליב. זה פוגע. כל הדברים האלה אמנם קורים, כי זה הזרעים שמבשילים.
אז זה לא שאת אמורה לא להיעלב. את תיעלבי כשזה מעליב, בהתחלה.

השאלה איך אני מגיבה,
עם כמה חוכמה אני יכולה לפגוש את ההווה.

זה ימשיך להיות לא נעים. אני עדיין לא אוהבת שצועקים עלי עד היום ☺, גם כשאני מבינה את הדברים. אני עדיין לא אוהבת שמישהו מרמה אותי, עד היום.
אבל אם אני מבינה את המנגנון, אז אני יורדת מהם. אז אני אומרת: 'זה לא נעים. אני את זה לא אוהבת'. אני מבינה שזה לא יכול היה לבוא אלי אלמלא אני זרעתי את הדבר הזה בעבר.
אז כשזה קורה אני אומרת: 'הא! את זה עשיתי בעבר. זה היה טיפשי מצידך. על זה אני מתחרטת. אני לא רוצה לזרוע זרעים כאלה יותר. אני לא אוהבת את זה שצורח עלי. אני לא רוצה אותו בחיים שלי, אז אני אפסיק להביא אותו, כי אני הבאתי אותו'. אם אני מבינה מאיפה הוא בא, אני אפסיק להביא אותו.

אם מתרגלים משתפרים

זה לא פשוט, כי בהתחלה שומעים את הדברים ויש לנו תגובות שאנחנו מורגלים בהם, אז אנחנו נצעק חזרה. ואני אבוא הביתה ואולי אחרי הצהריים, כשאני אירגע קצת, אז אני אזכר ששמעתי קצת הסברים ואני [אגיד]: 'רגע, רגע, רגע.'

פעם הבאה במקום יממה, זה אולי ייקח חצי יממה ואולי זה ייקח אחר כך שעה. לאט, לאט, הפער הזה בין ההבנה שלי ובין התגובה שלי יתקצר, ויבוא יום שמראש אני כבר לא אצעק. עדיין זה יכאב.

ככל שאני מבינה יותר, ככל שאני הפנמתי יותר, עשיתי יותר את המדיטציות, ככה זמן התגובה הזה מתקצר, היכולת שלי להפעיל אנטי דוט לתגובה האינסטינקטיבית, מה שאנחנו קוראים 'טבעית'. ואנחנו אומרים שאין טבעי - זה פשוט מורגל.

במוקדם או במאוחר השינוי יתבטא בעולמי

ההרגל הזה יתחיל להשתנות ובסופו של דבר, בגלל שאני מפסיקה לזרוע זרעים, הם יפסיקו להופיע. בהדרגה. זה תהליך הדרגתי ואז העולם שלי משתנה. אז, אני מוצאת את עצמי מוקפת באנשים יותר ויותר נחמדים, יותר ויותר רוחניים, פתאום אני מוצאת כל אחד עוזר לשני.

זה איך שהעולם שלך משתנה, וזה לא שקרה שם משהו. זה בגלל שאני מתחילה להשליך מציאות אחרת ממני.

ועד אז – צריך סבלנות

אז שוב, זה לא בהווה. זה לא שאתם אמורים כשזה כואב, להעמיד פנים שזה לא כואב. זה לא מה שאנחנו מלמדים. זה גם לא הולך. זה גם לא עובד. עם כמה חוכמה אתם פוגשים את ההווה כדי שהעתידי שלכם יהיה אחר.

אז זה הקטע האחרון שלנו, ואני רוצה לדבר אתכם על שני נושאים ובהם נסיים.

הבשלה מיידית

באופן כללי אנחנו מדברים על איך קארמה עובדת ועל פערי הזמן האלה וכולי. ובאופן כללי, לוקח לקארמה די הרבה זמן להבשיל, זה להגיד בגדול. ואמרתי לכם כבר ואני אחזור ואדגיש - **ככל שאנחנו מבינים יותר את הריקות של דברים, ככל שחזקנו את החוכמה, ככה הזמן הבשלה מתקצר - הזמן בין הזרע להבשלה שלו מתקצר.**

אז הארץ שראה, שעבר את דרך הראיה, הוא יכול לזרוע וכשהוא זורע הוא מבין שהוא עושה מעשה באופן מכוון להשיג תוצאות מסוימות. הוא מבין שהוא לא יכול להביא אותם במעשה קסם. זה המעשה קסם שלו. הוא זורע את הזרעים ואז הם ינבטו כשהם ינבטו - ובגלל החוכמה שלו, הם נובטים מהר והם יכולים תוך ימים להביא דברים או תוך שבועות או בזמן קצר, מה שאצל רובנו יכול לקחת גלגולים. ככל שאנחנו מבינים יותר, ככל שעשינו יותר את העבודה הזאת שפה, שזה הרבה לימוד, הרבה מדיטציה, הרבה הרבה לימוד של ריקות להסתכל במציאות שלנו באורח התנסותי במדיטציה.

אז הכלל הוא שקארמות לוקח להם הרבה זמן להבשיל.

המדיטציה של הטונג לך היא יוצאת מן הכלל במה שאמרתי לכם עכשיו.

הקארמה של מדיטציה כגון עבודה מכוונת לפתח חמלה - מבשילה מאוד מהר. זה אחד הדברים הכי מידיים שאדם יכול לעשות. תנסו.

גם אם לא קרו אירועים בעולם החיצוני, הרבה פעמים זה קורה בהרגשה. אתם יכולים להתהלך עם איזה הרגשה מזופתת או עם איזה אומללות או עם איזה טינה ממהו. אם אתם נכנסים למדיטציה הזאת, תוך דקות ההרגשה משתנה. אתם יכולים חמש דקות אחרי זה להרגיש פתאום אחרת. ולכן זה כזה דבר נפלא. זה פשוט אמצעי נפלא לצאת ממצבים מנטאליים לא נעימים - לגייס את החמלה.

הערוצים והצ'קרות

למה זה קורה? דיברתי אתכם קצת על הערוצים, נכון? אמרנו שיש ערוץ מרכזי, אפשר להגיד שהוא מתחיל פה בעין השלישית¹, אבל קצת פנימה, אולי שני סנטימטרים [מטר] פנימה, וזה עולה לקודקוד ואחר כך יורד בערך איפה שעמוד השדרה, קצת לפניו, אולי סנטימטר לפניו - זה אישי אצל כל אחד, וזה יורד עד לחלק התחתון של הגוף.

וזה הערוץ המרכזי, ומשני צדדיו יש ערוצים צדדיים שנקראים קא ו-תה. כשאומרים 'האתה יוגה' - Hatha Yoga זה ה-Ha וה-Tha הקא ו-התה - זה השמש והירח. הימני זה השמש והשמאלי זה הירח. הימני זה חום, זה אנוכיות. השמאלי הוא קריר, הוא ירח. פה זה יותר השתוקקות פה זה יותר דחייה, כעס², רגשות שליליים.

הערוץ המרכזי הוא כולו חמלה ואהבה וחוכמה והבנה. זה באמצע. מה שקורה, אם זה המרכזי ואלה הצדדיים, הצדדי הוא בא ככה והוא מלפף, אחר כך הוא יורד והוא מלפף הוא יורד והוא מלפף פה שלוש פעמים זה איזור הלב והוא יורד ועוד פעם מלפף, יורד ועוד פעם מלפף.

ואתו דבר עושה זה: הוא בא והוא מלפף ככה. אתם יכולים לדמות אותם כמעין קשיות - כמו קשים של משקה קל, ותדמינו אותם לא סתם כקשיות, כמו בלונים רזים כאלה. ומה קורה? זוכרים? חיזרו אחרי:

ལུང་སེམ་ཇུཔ་ཅིཀཔ་

lung sem jukpa chikpar

Lung היה רוח או אנרגיה.

Sem היה מחשבה.

Jukpa Chikpar - הם הולכים תמיד יחד.

לפעמים אומרים

ཏ་དང་ཏ་པ་

Ta dang ta pa

בטיבטית זה - סוס ורוכב. הם הולכים יחד. המחשבה רוכבת על הרוח.

אם יש לי מחשבה של חמלה, היא מכניסה יותר אנרגיה לערוץ המרכזי. להיפך, אם אני עושה יוגה ואני מכניסה יותר אנרגיה לערוץ המרכזי - אני יוצאת יותר מבסוטה. הסיבה שאנשים יוצאים מבסוטים יותר משיעורי יוגה, זה בגלל שדרך העבודה על הגוף, הם מכניסים יותר אנרגיה לערוץ המרכזי. יוגה מכוונת לזה. להיפך - אם אני חושבת מחשבה שלילית, יש לי מחשבת קנאה או מחשבת כעס. מחשבת כעס, הערוץ השמאלי שלי מתמלא ברוח - תחשבו הבלון מתנפח. הבלון מתנפח - הדברים האלה חונקים את הערוץ המרכזי.

אלה הצ'אקרות. הרבה פעמים רואים ציורים כאלה יפים וצבעוניים של הצ'אקרות ומוזיקה יפה. צ'אקרות זה bad news. צ'אקרות זה איפה שהצדדיים חונקים את המרכזי. וככל שאנחנו יותר במחשבות אנוכיות ולא מבינים את הסיבה ומסובב, ואין לנו חמלה ואין לנו אהבה - יש יותר אוויר בבלונים הצדדיים ויותר חנק בערוץ המרכזי, במיוחד בצ'אקרת הלב. שמה יש שלושה ליפופים במקום שניים.

אנשים במדיטציה עמוקה, בריטריטים ארוכים, רואים את הצ'אקרות. רואים בדיוק את המבנה שלהם, ולכן העבירו לנו את הידע; כל המסורות של היוגה, ובבודיזם הכל מאוד דומה.

¹ הלאמה מצביעה על הנקודה שבין הגבות.

² תיאורים אלו משתנים מטקסט לטקסט, ולפעמים מופיעים הפוכים למה שנאמר כאן.

מבחוץ ומבפנים

אתם יכולים להשפיע על הדברים האלה משני צדדים:

- א. או על ידי שעושים יוגה, וזה כאילו אם הצינור סתום אתם יכולים לדפוק עליו מבחוץ.
- ב. או אתם יכולים לנקות אותו מבפנים. לשפוף משהו פנימה או להכניס פנימה ספירלה.

אז או שעושים מבחוץ, או שעושים על ידי המחשבה מבפנים. בגלל שה- *Lung Sem Jukpa Chikpar* הם תמיד הולכים יחד. זה שאתם מתרגלים במדיטציה, על הכרית את הטונג לך, אתם משפיעים על הגוף שלכם. אתם משפיעים על הערוצים האלה. יש קשר בין גוף ורוח, נכון? הערוצים האלה - זה הקשר. זה המתווך בין הגוף והרוח. זה הגוף האנרגטי הזה, של הערוצים. החוכמה היא לגייס את שניהם יחד. כשמגייסים את שניהם יחד, כשמשלבים גם את היוגה וגם את המדיטציה, ההתקדמות היא נורא מהירה, כי עושים את העבודה בצורה מאוד יעילה.

ואנחנו נדבר יותר בסדנת יוגה שלנו. הסדנאות האלה מדהימות. זה סדרת מערכות של שיעורים ברמות הולכות ומעמיקות של עבודה, גם מדיטיבית וגם על הגוף. הם לגמרי נועדו להפוך אותנו למלאכים. בשביל זה אנחנו פה.

סוד כוחה של הטונג לך

בין מדיטציות שמפתחות חמלה - הטונג לך היא אחת הראשיות שבהן. הטונג לך עובד כל כך חזק - כי היא גם משתמשת בנשימה; והנשימה קשורה לגמרי לפראנה הזאת שעוברת בערוצים. לכן היא גם מאוד חזקה. הטונג לך יותר חזקה מאשר בלי שימוש בנשימה. כי יש לכם גם מחשבה וגם נשימה - ביחד זה מפעיל את הפראנה. ולכן האפקט של זה הוא כל כך מהיר - יחסית לסתם עשייה טובה בעולם. כי אתם ממש עובדים עם האנרגיה בערוצים.

טונג לך בזמן המוות

בידע הזה משתמשים בזמן המוות. בזמן המוות, המיינד נפרד מן הגוף והקארמות שצברנו בגלגול הזה ובגלגולים אחרים - שזה ביליונים של זרעים קארמיים, כאילו יושבים בצ'אקרת הלב שמה - משתחררים מההגנה שהגוף הזה נתן להם. ואז יש איזה רולטה רוסית כזאת שמגרילה, לפי מה שיש לנו שם, ולפי מה שחזק - אחד עולה ושולח אותנו לקיום הבא שלנו באחד מהמדורים פה³.

נושא מאוד חשוב זה **טונג לך בזמן המוות.**

אם תרגלנו הרבה הרבה טונג לך לפני זה, אנחנו יכולים בזמן המוות לתרגל טונג לך ולנסות, בזמן המוות, לקחת את הסבל של יצורים אחרים.

האדם הגוסס - אם הוא תרגל הרבה, אם הוא לא תרגל הרבה הוא לא יוכל לעשות את זה, כי הסבל של המוות יכריע אותו - אבל אם הוא תרגל הרבה, הוא יכול באופן מכוון בזמן המוות, לתרגל מחשבות של טונג לך, של חמלה, כמו מה שעשינו עכשיו על הגיהנום. זה אוטומטית שולח אותו לגן עדן. זה הדבר הכי מדהים שאתם יכולים לכוון את התודעה שלכם בזמן המוות. ולאמות גדולים עושים את זה.

סיפרתי לכם על הלו ג'ונג



Lo Jong

ועל הקבוצה של הקדמפה Kadampa. הטונג לך הוא חלק ממסורת ה- לו ג'ונג - התמרת התודעה, שפותחה בין 800 ל-1,300 [לספירה] בערך בטיבט. היא הייתה סודית הרבה זמן ואחר כך התחילו ללמד אותה.

³ הלאמה מצביעה על "גלגל החיים".

גשה צ'קאָוָה – Geshe Chekawa, לאמה מאוד גדול שחי בטיבט בערך ב-1,200 לספירה, היה אחד המורים הגדולים במסורת הזאת, ומסופר שהוא שוכב על ערש דווי וכל התלמידים מתגודדים סביבו והם נורא עצובים, והם רואים אותו גוסס והם לא רוצים שהוא ילך, אבל כמובן הם למדו את כל הכללים ולא מפריעים לו. אבל, הוא גם מלא חמלה אליהם והוא מאוד אוהב אותם והוא רוצה לתאר להם מה עובר עליו. הוא רוצה לדווח להם את התהליך שלא ניתן לדיווח.

אז כל עוד הוא יכול, הוא מנסה לסנן משהו © בעודו עובר לעולם אחר, והוא אומר: 'לא הולך. לא הולך. לא הולך'. 'מה לא הולך?' [שואלים תלמידיו] והוא אומר: 'אני מנסה לרדת לגיהנום לעזור ליצורים שסובלים שמה וכל מה שאני רואה סביבי זה מלאכים'.

כי זה ככה עובד. כי מה הוא עושה? הוא לוקח את כל האנרגיה, שם אותה פה, נפתחת הצ'אקרה של הלב.

מה קורה כשנפתחת הצ'אקרה של הלב?

אצל האדם שהגיע לדרך הראייה, שזה המדיטציה המדהימה הזאת, שהיא פחות מחצי שעה - במשך ה-כמה דקות האלה של המדיטציה הזאת, יש פתיחה זמנית של צ'אקרת הלב, שהיא רוב הזמן חסומה אצלנו לגמרי על ידי קשרים מאוד חזקים, כי אנחנו מלאים באי הבנה ובאנוכיות, ובהשתוקקות, ובדחיה, בשיפוטים, בקנאה - במה לא. למשך כמה דקות קצרות, נפתחת הצ'אקרה.

כשזה נפתח,

- **יש הבנה של החוכמה הזאת של הריקות** – הבנה ישירה – בהתנסות, לא בלוגיקה - בהתנסות. אדם השרוי בריקות פוגש את הדהרמקאיה – את גוף החוכמה של הבודהה - ישירות. הוא מתמזג איתו.

- **ודבר שני שקורה באותו זמן;** הצ'אקרה פתוחה, החמלה היא מדהימה, האהבה היא מדהימה. ואדם שהתחנך על ברכי החמלה - וזה לא קורה לכל מתרגל, אבל מתרגל על דרך המהיינה, הדרך שמתרגלת חמלה - בגלל הפתיחה הזאת ובגלל שהמיינד שלו ספוג בחמלה, קורה באותו זמן **חוויה ישירה של בודהיציטה**.

יש לו באותו זמן מפגש ישיר עם כל היצורים ביקום. הוא רואה אותם לא בעיניים הפיזיות, אלא בעין החוכמה שלו. והוא יודע שמרגע זה והלאה, כל מה שנשאר לו לעשות זה לשרת אותם.

שבשביל זה הוא בא לעולם הזה – זה ללמוד איך לשרת את כל היצורים. ללמוד איך להגיע למדרגה הזאת שהוא יוכל לשרת את היצורים ולהוציא אותם מכל סבל. ואז הוא עושה את דרך התרגול - ומגיע להארה, ואמנם רוכש את היכולת לעמוד על ביליון פלנטות להיות המלאך שעוזר, הסופרמן הזה שהתחלנו ממנו בהתחלה.

מטרת חיינו

אם אתם שואלים למה באתם לעולם הזה? בשביל זה באנו.

לא באתם לאכול, לעשות קריירה, לעשות ילדים ולמות. כל זה נחמד, אבל היעוד שלנו - ואת זה אנחנו רואים פה⁴ - הוא לפתח את הפוטנציאל הזה שבאנו איתו כבני אדם, לרמה המדהימה הזו. בשביל זה באנו. והבודהה אומר: 'אל תסתפקו בפחות מזה. פחות מזה יהרוג אתכם, בטוח'. אנחנו כבר בדרך לשם.

אם אנחנו מסתכלים על האנשים שסביבנו, כאילו כל אחד יושב לו באיזה מכונית מרוץ. זה החיים שלנו. החיים שלי, זה המכונית שאני יושבת בה, ומולי יש חומה. כל אחד יש לו חומה במרחק אחר. ואני לוחצת בכל הכוח על הגז ומאיצה אל החומה. זה המוות שלי. אני עכשיו במרוץ מטורף למוות. מטורף, כי אני כל הזמן לא מבינה וכל הזמן מלאה ברגשות שליליים, ובשפיטות וכך הלאה.

⁴ הלאמה מצביעה הכתובת שאליה מצביע הבודהה בצויר של "גלגל החיים".

יש דרך לצאת מן המרוץ המטורף אל המוות

אנחנו יכולים לרדת מהמרוץ הזה. יש דרך לצאת.

הפיתוח של החמלה, זה הכיוון.

'יוגת הלב הטיבטית' זה מאיץ את התהליך, כי אז אתם לא רק על הכרית עושים, אלא עם הגוף. הגוף הופך לחמלה, במהלך היוגה. הקישור הזה בין הגוף והמחשבה מתממש במהלך התרגול הזה.

זה המסר שאני רוצה להעביר לכם. זה המסר של המורים שלי. זה המסר של הבודהה. זה המשמעות של החיים שלנו.

**המשמעות של החיים שלנו,
היא לפתח את הפוטנציאל הזה למידה המדהימה הזאת,
ויש לכל אחד מאיתנו היכולת הזאת.**

וגם עכשיו אנחנו חיים בדור שיש מורים שמלמדים אותנו לעשות את הדברים האלה – שזה לא כל אחד פוגש. אז ההזדמנות הזאת

- לפגוש גוף כזה מבין כל אפשרויות המזוויעות שיש,
- ולהיות בעולם שיש בו את ה-teachings
- ויש בו את המורים
- ויש לנו את היכולת להקשיב
- ואת השכל להבין,
- ואת הגוף שעדיין יכול לשרת אותנו וכרגע לא מתפתל בכאבים,

זה משהו שלא יחזור על עצמו. זה משהו כל כך נדיר בגלגל, שמי יודע מתי יחזור? ולעומת זה, הפוטנציאל של לעמוד שמה ולשרת את כל האנשים, הוא מדהים.

נדיר גם להתכנס ולדבר יחד על הדברים האלה. מאוד נדיר. אז אני רוצה להודות לכם על ההזדמנות לחלק את החזון המדהים הזה אתכם, לעודד אתכם לעשות את המדיטציה. ובואו לסדנת היוגה. זה יעלה את זה לרמה אחרת לגמרי. זה אמצעי מדהים לסלק מכשולים מהחיים.

להפוך בעיה להזדמנות

סיפרתי לכם על הבחור שהתעוור. בזה פתחתי את השיחה. אתם יודעים איזה מדיטציה הוא עשה? הוא עשה טונג לן מיוחד שבו הוא אמר: 'מי ייתן ובזכות זה שאני עכשיו התעוורתי ואיבדתי את הראיה, אף אדם לא יצטרך לעבור את הסבל של המוות.'

יש כאב של מוות שכל אחד חווה, סבל של מוות שהוא עצום ונורא והם לא יכולים לדווח עליו. זה קורה כשכבר סימני החיים פסקו. המיינד עדיין בגוף, אבל הגוף דומם. הם כבר לא יכולים לדווח. זה לא אלו שכמעט מתו - זה אלה שבתהליכים יותר מתקדמים של המוות. זה כאב ספציפי שנקרא *Ney Chu*.

זה מה שאנחנו קוראים בלו ג'ונג להפוך בעיה להזדמנות. אז יש לו בעיה קשה – הוא התעוור. עכשיו הוא אומר: 'מי ייתן ובזכות זה, אף אחד לא יצטרך יותר לעבור את הכאב של מוות.' וזה מה שהוציא אותו מהעוורון. הכוח של זה הוא עצום, והוא השתמש בכוח האמת גם, של כנות הכוונה שלו.

מדיטציית הוורד והיהלום

אז אני רוצה לעשות אתכם גרסה אחרונה של טונג לך⁵, שהיא קצת שונה והיא משתמשת בידע הזה על הערוצים.

אז שבו בנוח. שימו לב לתנוחה ונסו עכשיו במיוחד לשים לב לתנוחה של הגב, שיהיה ישר, אבל עדיין צריך להיות לכם נוח לשבת.

התמקדו בנשימה.

הזמינו אליכם את הדמות הקדושה של המדריך או המדריכה הרוחניים שלכם. אלה 'הידידים הטובים'.

ראו אותם לפניכם, מדהימים ביופיים מכפנים ומבחוץ, מוקפים בהילה של אור שזו החוכמה שלהם והאהבה שלהם, והטוהר שלהם, והם מביטים עליכם באהבה גדולה, אהבה עצומה. ואתם מתבוננים בהם ורואים בהם את ההתגלמות של כל מה שאתם רוצים להיות.

ולכו למקלט בדברים הנפלאים האלו שהם מגלמים עבורכם, בסגולות הנשגבות האלה, ובקשו מהם שיעזרו לכם לפתח בודהיצי'טה, את האהבה הזאת הבלתי מוגבלת והבלתי נשלטת לכל היצורים.

וכעת, התבוננו בגופכם ורוקנו אותו מכל מה שיש בתוכו. מכל הבשר והשרירים והעצמות והאברים הפנימיים והדם. הגוף חלול לגמרי, ריק מכל הדברים האלה. יש רק את המיתאר החיצוני והכל בפנים זה אור, אולי בצבע של שמי תכלת.

ודאגו לרוקן הכל מקצות האצבעות, מהבהונות, מתנוכי האוזניים, מהלשון, מהעפעפיים, מכל המקומות הגדולים והקטנים. הכל הכל מלא אור.

ועכשיו, במקום שבו היה עמוד השדרה שלכם, עובר הערוץ המרכזי, ששמו סושוֹמְנָה, והוא כמו קש שתייה רחב, אלא שהוא שקוף כמו קריסטל. אין בו שום דבר אטום. אין בו שום דבר שאטום אותו. והוא נמשך מעצם הזנב ועד לקודקוד, ואז מתעקל ויורד אל הנקודה שבין הגבות, שני סנטיים פנימה. הנקודה הזאת, נקראת 'אג'נה צ'אקרה'.

דמו שם בקצה, באג'נה צ'אקרה, יהלום קטנצ'יק, מבהיק מבהיק, זוהר באור מסנוור נפלא.

והתמקדו כעת ביהלום הזה. הוא מסמל את החוכמה שלכם. ההתמקדות במקום הזה עוזרת לראיה בהירה של דברים.

וכעת, בערך, במקום שבו היה לבכם, בתוך הערוץ המרכזי, בגובה של הלב, דמו שיש וורד נפלא, קטן קטן, נפלא, יפיפה, עם עלי כותרת קטיפתיים, מדיף ריח נפלא, אדום. הוורד הזה מסמל את החמלה שלכם. נסו להריח אותו, לחוש את הקטיפתיות שלו, ליהנות מיופיו.

וכעת, דמו שהיהלום שבאג'נה צ'אקרה שלכם, מטפס ועולה בתוך הערוץ המרכזי, עולה אל הקודקוד. אתם יכולים לעשות את זה לאט לאט. ותוך שהוא עולה, האור שלו מתקדם איתו, האור הנפלא שהוא מפיץ. מן נקודת אור זוהרת שעולה ומטפסת בתוך הערוץ המרכזי. מגיע לקודקוד וממשיך לגלוש למטה לאט לאט, מפיץ אור יקר, נקודה קטנה מאירה, עד שהוא נוחת ברכות על הוורד.

דמו עכשיו את היהלום מונח על גבי הוורד.

הוורד מפיץ את היופי שלו ואת הניחוח שלו, והיהלום נותן את אורו והם ביחד. וזה מסמל את הפתיחה של צ'אקרת הלב שלכם ואת ההבשלה במלואה של החמלה שלכם ושל החוכמה שלכם ביחד.

והמפגש הזה של החוכמה והחמלה, כשהם ביחד - ללא הפרד, מביא לאור גדול. אור מדהים שמסמל חמלה עצומה וחוכמה עצומה ביחד. וכוח עצום ויכולת עצומה. האיחוד הזה, הוא זה שמהווה סיבה ליצירת גוף האור שלכם והמיינד הכל יודע והחומל שלכם, של הישות הנאורה.

וראו את הצירוף הזה של הוורד הזעיר והיהלום שמונח עליו, כמפיץ אור עצום, אור נגוהות עצום שממלא את כל גופכם ומברך אתכם בכל אושר שיש. מטהר כל מצוקה שהייתה אי פעם - לא נותר ממנה זכר.

⁵ מדיטציית הוורד והיהלום.

הוא ממשידך ופורץ החוצה מגופכם ומתפשט לכל היקום, לכל היצורים. מתחיל בחדר הזה, באנשים שסביבכם, ממשידך לכל הבניין הזה, לכל האנשים שנמצאים בו, לכל האנשים בעיר הזו, וממשידך וממלא את כל הארץ ואת כל האזור וכל העולם שלנו.

ובדרכו מברך כל יצור ויצור ונותן לו כל מה שמתאוה לו נפשו, והרבה יותר. ככל שדמיונכם מאפשר, לכו מעבר לעולם הזה לכל העולמות, וראו שהפכתם למקור לברכה לכל יצור בעולם.

התמקדו בלאמה. הזמינו אותם אליכם. ראו את דמות הלאמה באה אליכם ויושבת במקום שנמצאים בו הוורד והיהלום.

בקשו מהם להישאר אתכם ולעזור לכם להמשיך ולפתח את החמלה בכל אשר תלכו.

והקדישו את הברכה של המדיטציה הזאת שאף יצור לא ידע יותר שום סבל ושיזוכו כולם באושר הנשגב של הארה.

לאט, לאט, פיקחו את העיניים.

אנחנו נסיים בשיר נפלא שהלחינה אסתר שמיר, שהוא קשור לגמרי למה שעשינו.

אז חזרו אחריי:

הלוואי שכל היצורים,
באשר הם נמצאים,
יזכו להיות מאושרים,
יזכו להיות חופשיים –

וכל מחשבותיי,
כל מילותיי,
כל מעשי בעולם,
מי ייתן, מי ייתן,
ישימו קץ לסבלם.

וכל מחשבותיי,
כל מילותיי,
כל מעשי בעולם,
מי ייתן, מי ייתן,
ישימו קץ לסבלם.

תודה רבה לכם. הייתם לי נפלאים. נתתם לי זכות גדולה לחלק אתכם את הדברים האלה.

אז בואו ניפרד עם המנדלה ונעשה הקדשה.

(תפילת המנדלה)

(תפילת הקדשה)