

סדנת טונג לן: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

מדיטציה 1: לקיחת הכאב

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 יתנו 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. מישוהו שאתם יכולים לעלות בדעתכם שפיתח חמלה, שהוא נראה לכם ישות חומלת. זה יכול להיות חומלת, או חכמה או אהבת במידה מאוד מפותחת. זה יכול להיות מישוהו מהמסורת או מישוהו שאתם מכירים או מישוהו 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 מישוהו שאתם מכירים - תייפו אותם, תעשו אותם יפים וצעירים, לא משנה מה גילם. תנו להם להופיע, לייצוגים האלה של חמלה וסגולות נעלות, תנו להם להופיע יפהיים 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 למישוהו, או משהו טוב שאמרתם למישוהו או אפילו מחשבה טובה שהייתה לכם לעזור למישוהו, 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 מטיב למישוהו או איזו מחשבה שלא מפרגנת למישוהו או מחשבת ביקורת על מישוהו. אז את אלה אנו רוצים לסלק, שלא יפריעו וזה אנחנו עושים על-ידי שאנחנו **מתוודים** עליהם בפני אותה דמות הקדושה שלפניכם.

וסלקו את זה כרגע ממחשבתכם.

ועכשיו נעשה להיפך. **תחשבו על משהו נפלא שעשיתם**, או אמרתם או חשבתם, נאמר כעשרים 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 ו**בקשו 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.

חישבו, כמו שעשינו קודם, על אדם שיש לו בעיה ושאתם רוצים לעזור להם, מישוהו 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 ומרכז 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, בקצות 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 זרוזף 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 בזרוזף 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 הברות שלנו, את האי-הבנה שלנו של המציאות, מאיפה היא באה, מאיפה באים כל הדברים שאנו לא מומינים אלינו. או 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 כדור 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. ותיהנו 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 החזרה שלכם, בתוך התא הקטן, אתם מכינים להם כס יפה, יפהפה, מרופד בפרחים ובכרית קטיפתית.

וראו אותם גולשים ברכות ונוחותים על הכרית הזאת. הם קטנטנים, והם מושלמים, ומאוד שמחים להיות אתכם, ואוהבים אתכם בלי די. ראו אותם שם קורנים, זוהרים, ומדיפים ריח ניחוח, ולגמרי מוכנים לעזור לכם כפי שונדרש.

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"לך" מה- "טונג לך", 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. אנהנו נלמד בהמשך גרסאות אחרות וגם את החלק של הטונג, ונבנה זאת לאט לאט בהרבה גרסאות כולל על עצמנו.

אז תודה לכם.