

סדנת טונג לן: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואק'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

מדיטציה 2: לקיחה ונתינה

מיצאו תנוחה נוחה שתוכלו להישאר בה בלי לזוז זמן מה.

שימו לב שהגב יהיה ישר ושסהסטר 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 חזרו לאחד, והמשיכו.

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

אנחנו נתחיל בשלבים שמקדימים למדיטציה, ושמתרתם 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, חישובו 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 בתכוונות הנשגבות של אותה דמות קדושה לפניכם. והעריצו את אחת התכוונות האלה, אם זו אהבה גדולה בלתי מותנית, אם זו חמלה עצומה לכל היצורים, אם זו הבנה עמוקה של המציאות, ורצון בלתי נדלה לעזור לנו לצאת מן הסבל. בחרו תכוונה 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 הלאמה¹ 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 המוֹרָה או המוֹרָה שלפניכם ובקשו מהם שילמדו אותכם. בקשו שיתנו לכם הדרכה בדרך המופלאה הזאת אל ההארה.

היו מודעים שלפעמים ה-*teachings* באים בצורה שלילית, לפעמים הם באים על ידי שגלחצים לכם כפתורים או עולים אצלכם שיפוטים. לפעמים הבודהה 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 בחיכם 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.

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 שחור 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 החוזה שלהם, אל תוך כדור קטן ושחור. אז קחו כמה נשימות וראו שזה קורה אצלם.

ראו את כל הזפת השחורה מגופם מתאספת לכדור קטן במרכז החוזה 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.

¹ לאמה – פירוש המילה: 'שאין למעלה ממנו/ה'

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

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.

וחישובו 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, ובכך 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 ההבעה 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, מחממות, 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 שהזמנו בהתחלה, ושעזרת לנו כל הזמן ומשגיחה 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 ונחתים 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.