

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

מדיטציה 3: טונג לך על עצמנו

אז שבו בנוח. הגב ישר, סנטר לא שמוט, לא מורם, כתפיים מאוזנות, פנים נינוחות. פה סגור, עיניים עצומות או עצומות למחצה. רצוי, כשאתם בבית, לדאוג שיהיה לכם ריפוד לקרסוליים כי קשה להאריך בישיבה אם אין לכם ריפוד לקרסוליים.

ושוב התמקדו בנשימה ונסו לספור עשר נשימות.

לכו למקלט. אתם יכולים לעשות את זה בדרך הקלאסית של שלושת היהלומים: שזה הבודהה, הדהרמה והסנגהה או למה שהם מייצגים, שזה החמלה והחוכמה שִׁפְתָחוּ אתם בלבכם, שהם הדברים היחידים שיכולים להגן עליכם מסבל.

צרו מוטיבציה של בודהיצי'טה, של חמלה, של רצון להוציא את הזולת מכל סבל; את כולם בלי יוצא מן הכלל. הזמינו אליכם את הדמות קדושה, את המורה הקדוש שלכם או המורה הקדושה שלכם; שוו לדמות מראה נפלא, זוהר וקורן.

קודו להם קידה מנטאלית על ידי שאתם מעריצים את אחת התכונות שלהם.

הגישו להם מנחה: משהו נפלא שעשיתם, אמרתם חשבתם, או חפץ יפה שיש לכם, או שקיעה יפה או נוף יפה. אולי משהו שאתם מאוד קשורים אליו ואחוזים בו, אז וותרו עליו ותנו להם את זה.

התוודו על איזה מחשבה שלילית שעולה, שאתם נזכרים בה, או איזה התייחסות שלא מפרגנת, או כל דבר מעין זה שיכול להעיב על המדיטציה כרגע. המורה או המורה שלפניכם אהבים אתכם בלי די ואינם שופטים אתכם בשום דרך שהיא, אתם יכולים באופן לגמרי שקט ובטוח להתוודות. הם היו בכל המקומות שאתם נמצאים.

שימחו במשהו נפלא שעשיתם, אמרתם או חשבתם, אולי מאז המדיטציה הקודמת. אתם גם יכולים לשמוח במשהו שמישהו אחר עושה שאתם רואים שהוא נפלא וגם במשהו שאתם רואים לאמות עושים או מורים עושים. אתם רואים אותם עושים מעשי חסד עם הברואים ואתם שמחים בזה, אתם מקבלים אחוזים, אתם מקבלים ריבית, מעשר.

בקשו teaching, בקשו לרכוש תובנה של משהו שעוד לא הבנתם. התפללו בלבכם שהם יישארו שהם יאריכו ימים, שימשיכו להופיע ולברך אתכם ב-teaching ובתובנות.

וכעת חישבו על איזה בעיה שמציקה לכם ושהייתם רוצים להיפטר ממנה.

לעשות טונג לך על עצמכם זה לא משהו אגואיסטי וזה לא משהו אנוכי. הסבל שלכם נחשב כמו הסבל של אחרים, גם הוא חשוב. וככל שאתם פנויים מסבל, יש לכם יותר יכולת לעזור לאחרים.

אתם יכולים לחשוב על איזה בעיה שאתם צופים שהיא תתעורר מחר, שאתם תהיו באילו נסיבות שמזמינות איזה מצב לא נעים, אולי. אתם יכולים ללכת שבוע קדימה או חודש קדימה. חישבו על עצמכם בעתיד ובאיזה סיטואציה שהיא לא נעימה, או בעיה שאפילו יש לכם כרגע ושאלו הייתה אתכם הרבה זמן.

אז אתם כאן, ומי שיושב מולכם זה האני העתידי שלכם. ואתם מסתכלים עליו או עליה. ותנסו לראות את האני העתידי שלכם. איך היא או הוא יושבים? איפה הם יושבים? מה הסיטואציה? איך החזר או הסביבה? איך שפת הגוף, איך הלבוש? כמה שיותר פרטים - יותר טוב.

נעשה שוב את הצעדים של שימוש בנשימה. אז הבעיה שמציקה לאני העתידי שלכם, גם היא מופיעה בצורה של חומר שחזר שמתפשט בכל גופם ואתם כאן יוצרים התכוונות לקחת את זה מהם.

וראו את עצמכם, משתמשים בנשימה שלכם, בשאיפה, כמשאבה, שמרכזת את כל השחזור אל כיוון מרכז החזה שלהם. אז קחו כמה שאיפות כאלה להשלים את המלאכה.

המשיכו בנשימות שלכם ושאו את כל השחזור מתוך גופם אל החלל שביניכם.

הכול יוצא כוזרזף שחזור דרך קנה הנשימה והאף של האני העתידי שלכם ומתרכז באוויר שביניכם כמו ענן שחזור.

את הענן הזה, כשאני אגיד: 'עכשיו' – אתם תשאפו ותכלו באמצעות הלהבה הזו שבלבכם, שמסמלת את האנוכיות שלכם ואת הבורות שלכם. אז כשאני אגיד 'עכשיו', תשאפו בשאיפה אחת את הכול אליכם פנימה ותנו לזה להתכלות ולהישרף בלהבה, ותנו ללהבה להתכלות ורק עשן מתנדף, ולא נשאר כלום, רק אור.

עכשיו!

ואור ממלא אתכם, ומתפשט, ומברך אתכם מבפנים, וממשיך להתפשט החוצה דרך נקבוביות עורכם, מקיף אתכם וממשיך ומקיף את האני העתידי שלכם, ומעניק לו או לה, את כל הצרכים הרוחניים, הרגשיים הנפשיים שלהם.

ועכשיו הם שואפים את זה פנימה והאני העתידי שלכם מתמלא אור, וכל הצרכים הפיזיים מתמלאים גם כן.

נסו לחשוב על משהו ספציפי שהאני העתידי שלכם היה רוצה, ותנו לו את זה עם האור. וודאו שיש להם את זה.

פנו אל הלאמה שלפניכם ובקשו מן הדמות לבוא אליכם.

ראו אותם נענים לכם בשמחה, מתרוממים באוויר, קטנים, מסתובבים ופונים כמו שאתם פונים, ומחליקים ברכות לשבת על כס הפרחים וקרני הלבנה שבלבכם, ומלווים אתכם באהבה ובחוכמה בכל דרככם.

והקדישו את הקארמה להארה שלכם, לאושר הנשגב של הבודדה שאתם תשיגו.

לאט, לאט פיקחו את העיניים.