

## סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

### מדיטציה 4: טונג לך על יצורי הגיהנום

אז שבו בנוח ושימו לב לתנוחת הגוף.

חשוב להחזיק את הגו ישר. יש לנו ערוץ אנרגטי חשוב שעובר מאזור איברי המין ועצם הזנב, ועולה כלפי מעלה אל הקודקוד ואחר כך מתעקל כמו מקל סבא ויורד אל הנקודה שבין הגבות, קצת פנימה לתוך הראש. הערוץ הזה הוא חשוב, ואנחנו רוצים להזרים לתוכו אנרגיה באמצעות המחשבות שלנו, וחשוב לכן שהגו יהיה ישר.

שימו לב לתנוחת הסנטר, שלא יהיה מורם ושלא יהיה שמוט. כתפיים, שתהיינה מאוזנות, ידיים מוטלות בחיקכם זו על גבי זו, אגודלים נוגעים קלות. אם חם לכם, אתם יכולים להרחיק קצת את המרפקים מהגוף.

פנים נינוחות, עיניים עצומות ופה סגור - אבל לא קפוץ, לשון נוגעת במפגש השיניים העליונות והחיד, נגיעה קלה. זה מפעיל ערוצים מסוימים שעוזרים לנו במדיטציה. לאלה שיושבים על הרצפה, מי שיכול לוטוס, זה טוב. אם לא - ישיבה מזרחית טוב.

וכעת התמקדו בנשימה.

נסו להתמקד בנקודה קטנה בכניסה לאף, בין הנחיריים, ובמגע של האוויר בנקודה הזו, ונסו לספור עשר נשימות. כל ספירה מתחילה בנשיפה.

אנחנו נעשה את הצעדים שמקדימים ושעוזרים לנו במדיטציה, מביאים אלינו אנרגיה טובה.

תחילה נזמין את הלאמה, את הדמות הקדושה הזו, שניחנה בסגולות נעלות. או הזמינו את הדמות אליכם, זְמוּ שהיא יושבת באוויר שלפניכם. נסו לראות את הפרטים של הדמות. דמות תלת ממדית, עם חום, עם ריח ניחוח, עם הבעות פנים. דמות חיה. ודאגו שתיראה יפהפיה. צעירה, זוהרת.

קודו להם קידה מנטאלית על ידי שתעריצו את התכונות הנפלאות שלהם.

הגישו להם מנחה. זה יכול להיות משהו יפה מהחיים שלכם או משהו שאתם במיוחד אחוזים בו ולכן עוצר אתכם בדרככם. אז תנו להם את זה. או שזה איזה מעשה נפלא שעשיתם, אם הוא מעשה נפלא או מחשבה נפלאה שהיתה לכם, דמו אותה כמעין פנינה זוהרת. שימו אותה בקופסה יפהפייה והגישו את זה ללאמה - תוך קידה עמוקה. אתם יכולים להגיש להם את המדיטציות שאתם עושים, את הניסיונות שלכם להיות טובים ולאהוב אחרים.

ולכו אליהם למקלט. אחת הדרכים ללכת למקלט, זה לראות את כל הסגולות הנפלאות של החמלה והחוכמה שיש לבודהה; החוכמה שהדהרמה מבטאת ושיש לסנגהה, שזה אותם אנשים שהם ראו ריקות ישירות. הדמות שלפניכם, יכולה לאחד את כל מקומות המקלט בדמות אחת, וזו לפעמים דרך טובה, פשוטה יותר ללכת למקלט, אל המורה הרוחני, אל הלאמה. ולראות בהם את כל הדברים האלה, מגלמים את כל המעלות האלה, שאתם כל כך רוצים לפתח אצלכם.

צרו מוטיבציה של בודהיציטה, של החמלה הגדולה, ששואפת לעזור לכל היצורים באשר הם שם. ככל צורות הקיום השונות שלהם, אלו שאתם מכירים ורואים ואלו שאתם אולי לא רואים ואולי לא מכירים. ואפילו בעולם

האנושי שלנו, יש כל כך הרבה אנשים שסובלים שאנחנו לא יודעים עליהם ולא מכירים אותם. אז צרו התכוונות לעזור לכל אלה, ולהגדיל את החמלה שלכם למעגל גדול גדול שמכיל הרבה הרבה יצורים.

אם יש מה שמעיב על מצפונכם כרגע, איזו מריבה שהייתה לכם או איזה מחשבה לא כל כך טובה שעלתה בכם, או אמרתם משהו לא נעים למישהו, אז מול הלאמה הקדושה או הקדושה שלפניכם. הם לא שופטים אתכם, הם אוהבים אתכם בלי די - אתם יכולים לגמרי לבטוח בהם ולהתוודות. ועצם הפתיחה, עצם הוודוי, משחרר את האנרגיה הזאת, ואז היא לא מפריעה יותר במדיטציה.

ואם עשיתם דברים נפלאים כגון: באתם פה ללמוד איך לפתח את החמלה בלבכם, שימחו בזה. שימחו שלמדתם את הדברים ושיש לכם הזדמנות עכשיו לתרגל אותם.

בקשו את ברכת הלאמה ואולי ברכתם של לאמות גדולים אחרים שאתם מכירים, או אנשים שאתם חושבים שיש להם בודהיז'טה, שיש להם את החמלה המדהימה הזאתי שרוצה לעזור לכל היצורים. בקשו מהם לעזור לכם בדרככם לפתח חמלה.

והתפללו בלבכם שהלימוד הזה יישאר בעולם ולא יעלם מן העולם, ושנאנשים שמלמדים אותו יישארו בעולם, והדברים האלה יגיעו לכל מקום שאליו הם עוד לא הגיעו ולכל אדם ולכל יצור בעולם.

וכעת דמו שאתם כמו איזה עוף שעף בשמים, מסתכל כלפי מטה.

וכשאתם מסתכלים למטה, אתם רואים מישור גדול ענקי, שטוח, אדמה חומה ושימש חמה יוקדת. ככל שהעין יכולה לראות, יש רק מישור חם ויוקד ושימש יוקדת. אתם מתבוננים מלמעלה.

ראו שהאדמה הולכת ומתלהטת, הולכת ומתלהטת. הופכת לפלדה מלוהטת. ממשיכה להתחמם, להתלהט ולהבות קטנות מתחילות לרוץ עליה.

ואתם מסתכלים מלמעלה ואתם רואים אנשים ערומים רצים אנה ואנה, צורחים בכאב ופאניקה איומה. אתם מבינים שאתם מסתכלים על אחד ממדורי הגיהנום. והיצורים שם סובלים סבל נורא. הם רצים על פני הלהבות ומנסים לברוח, אבל אין לאן לברוח, כי הכל בוער; והרגליים שלהם נשרפות, אבל הם מקוללים בגיהנום, הם לא יכולים למות. הם נאלצים שוב ושוב ושוב לסבול את אותו הסבל במשך עידנים ארוכים. הזמן שם הולך לאט לאט.

וצרו בלבכם רחמים גדולים על היצורים שלמטה, ורצון לעזור להם. ונכוונות להשתמש במה שיש לכם, בכל מה שיש לכם, כדי לעזור להם, כי הסבל שלהם הוא כל כך נורא.

ואתם למעלה באוויר. ואתם פורשים את הזרועות שלכם ואת הרגליים שלכם. ובגלל החמלה הגדולה שלכם והרצון שלכם לעזור להם, הידיים והרגליים וכל גופכם, הולכים ומתפשטים ומתנפחים והופכים לענן, והענן מוריד גשם על פני המישור הלוהט שלמטה. ובהדרגה בהדרגה, האדמה מתקררת והלהבות שוככות והיצורים שלמטה הולכים ונרגעים, לאט לאט.

והאדמה מצמיחה דשא ועצים.

וכעת, בשל חמלתכם ובשל הנכוונות העצומה שלכם להקריב את עצמכם למענם, אתם הופכים את גופכם לבגדי משי רכים להלביש אותם.

אתם שבים ומתרוממים והופכים את גופכם למן סככה גדולה שנותנת להם צל. ראו אותם יושבים שמה רגועים.

ואתם ממשיכים ומייצרים מגופכם מאכל ומשקה בשבילם, ונותנים להם את כל צורכיהם הפיזיים. את כל מה שהם צריכים. הכל בא מהחסד שלכם, מהטוב שלכם.

נסו לראות את עצמכם עושים את כל הדברים האלה עם עד כמה שיותר פרטים, וראו איך הם נינוחים ומרוצים מהדברים שנתתם להם.

וכעת אתם יורדים למטה ויושבים ביניהם והם באים ומקיפים אתכם, ואתם יושבים ומלמדים אותם, למשל טונג לן. איך הם יכולים לפתח חמלה, כדי שהם לא יצטרכו יותר לסבול את הסבל שהיה להם. ראו את עצמכם יושבים שם ומלמדים אותם.

וכעת, נעשה אקט של אמת. אנחנו מגייסים את הכוח של האמת של הכוונה שלנו כדי שכל זה יתממש. זה מעין שבועה שאנו נשבעים. אנחנו אומרים: 'אם זה נכון שהיה לי אפילו שמץ של תחושה כרגע, לעזור; אם זה נכון שלרגע, ואולי לרגע קצר, הצלחתי להרגיש תחושה אותנטית אמיתית של חמלה ורצון לעזור - בזכות האמת של הרגע הזה, בזכות האמת של הרגש שחוויתי באותו רגע, מי ייתן שכל זה יקרה!'

עכשיו התמקדו בלאמה שלפניכם. הם קורנים לגמרי מאושר לראות אתכם מתמלאים בחמלה. זה המתנה הכי נפלאה שאתם יכולים לתת להם. זה הדרך הכי נפלאה להודות להם על מה שהם נותנים לכם.

הזמינו את הלאמה אליכם; ראו אותם קלים, זוהרים, עשויים מאור, מתרוממים באוויר, קטנים, נוחתים ברכות על קודקודכם, פונים בכיוון שאתם פונים וגולשים ברכות אל הכס הנפלא בלבכם, ויושבים שמה אתכם, נשארים אתכם, אוהבים אתכם בלי די.

בקשו מהם להישאר עמכם; הקארמה של לבקש, מביאה אותם אליכם.

והקדישו את החסד של המדיטציה הזאת, של הרגעים האלו של חמלה ואהבה, למען כל היצורים שלא יידעו יותר סבל מכל צורה שהיא.

לאט לאט, פיקחו את העיניים.