

סדנת טונג לך: נתינה ולקיחה

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואץ'

בתרגומה, עריכתה והגשתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2006

מדיטציה 5: מדיטציית הוורד והיהלום

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 מבפנים 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 בודהיציטה, את האהבה הזאת הבלתי מוגבלת והבלתי נשלטת לכל היצורים.

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

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

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

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

והתמקדו כעת ביהלום הזה. הוא מסמל את החוכמה שלכם. ההתמקדות במקום הזה עוזרת לראייה 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 נחת 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.

הוא ממשיך ופורץ החוצה מגופכם ומתפשט לכל היקום, לכל היצורים. מתחיל בחדר הזה, באנשים שסביבכם, ממשיך לכל הבניין הזה, לכל האנשים שנמצאים בו, לכל האנשים בעיר הזו, וממשיך 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 ושיזכו כולם באושר הנשגב של הארה.

לאט, לאט, פיקחו את העיניים.