

# השלמות של חדות המאמץ

סדנה המבוססת על פרק 7 מתוך

המדריך ללוחם הרוח מאת מאסטר שאנטידווה

בהנחייתה של

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, דצמבר 2007

מדיטציה 1: המקור לכל הדברים

אז שבו לכם בנוח.

התמקדו בנשימה.

שימו לב לתחושה בקצה האף כשהאוויר נכנס פנימה והחוצה ונסו לספור 10 נשימות.

וכעת היזכרו באדם שאתם אוהבים.

נסו להזכר בפניהם, איך הם נראים.

דמו שהם נמצאים לידכם כעת ואתם מסתכלים בהם.

ושימו לב לתגובה שלכם בנוכחותם, איך אתם מרגישים בנוכחותם.

מכיוון שבחרנו אדם שאתם אוהבים, אז אני מניחה שאתם מרגישים נעים לידם, נעים לכם לראות אותם. והמראה שלהם נעים לכם, אטרקטיבי בשבילכם. כשאתם רואים אותם עולה בכם תחושה נעימה.

ואתם אומרים: 'זה אדם יפה', או 'זה אדם נעים', או 'זה אדם נחמד' או מה שזה בשבילכם.

אז ברמה הקונבנציונלית, ברמה הרגילה, אתם יכולים להגיד שהופיע בחייכם אדם נחמד או נעים או יפה.

ועכשיו התבוננו בפנים שלהם.

ונסו לאתר מה בפנים שלהם יפה או נחמד או נעים? ותסתכלו היטב. תבחנו היטב את הפנים. האם זה הצבע שיער שעושה אותם נעימים? האם זה צורת הגבות שלהם? או צורת האף שלהם? או כל פרט שהוא בפנים שלהם.

נסו למצוא מה בדיוק עושה אותם אטרקטיבים בשבילכם, נסו לאתר את זה היטב. בדיוק.

האם יש חלק כלשהו בפנים שלהם שהוא נעים או נחמד מצדו הוא. שאומר "אני נחמד", אני נעים, ושהוא באופן מוחלט נחמד או יפה או נעים, וכל מי שיפגוש את האדם הזה יסכים איתכם. האם יש כזה חלק בפניהם?

האם תוכלו להצביע בדיוק איפה נמצאת הנעימות שלהם או הנחמדות שלהם. בשיניים? בנחיריים? איפה בדיוק?

והסיכוי הוא שאם אתם מחפשים היטב ובוחנים היטב, אתם תראו שאין אפילו פרט אחד בפנים שלהם שאומר באופן אבסולוטי: 'אני יפה', 'אני נחמד'. בצורה שכל העולם יסכים איתכם.

אז אם ככה מאיפה באה הנחמדות שלהם? או האטרקטיביות שלהם?

ואם זה לא בא מהם, ואם אתם מרגישים נעים לידם, אז הנעימות מוכרחה לבוא מכם.

זה אתם שמשליכים נעימות על פרצוף של בן אדם. פרצוף, שמצידו הוא אין לו תכונה להיות נעים או בלתי נעים מצד עצמו. הוא פשוט פרצוף. והנעימות, התחושה הנעימה, מוכרחה לבוא מכם.

יש כאילו פילטר בין העיניים שלכם ובין הפרצוף הזה, שגורם לכם לראות "נעיץ" או "נחמץ" כשאתם רואים את הפרצוף הזה. הפרצוף הזה מעורר אצלכם "נעיץ" או "נחמץ". אבל הנעים והנחמד הוא שלכם, הוא לא שם. הוא אצלכם.

כי מצד עצמו, הוא ריק מלהיות נעים או בלתי נעים. הפרצוף הזה אין לו מצד עצמו שום סימן או שום אינדיקטור, שהוא נעים או לא נעים באופן אובייקטיבי.

אילו היה כזה, אז כל העולם היה חושב על אותו אדם בדיוק כפי שאתם חושבים עליהם.

עכשיו תנסו ללכת עוד צעד ותשאלו את עצמכם: 'אם אני מרגיש או מרגישה נעים בנוכחות הפרצוף הזה, אם הפילטר שעולה לי הוא פילטר של נעימות כשאני מסתכלת באוסף הנתונים הזה, מה היה יכול לגרום לפילטר הזה? מה יצר אותו?'

ואני אתן לכם רמז: אל תחפשו באדם השני. חפשו אצלכם. מה היה יכול ליצור את הפילטר, שכופה עליכם עכשיו להרגיש נעים בנוכחות האדם הזה?

מה יכול היה לגרום לרישום שהבשיל של 'נעיץ'?

אתם יכולים לפקוח את העיניים.