

הכנה לטנטרה

סדנה מבוססת על הלאם רים

'מקור כל חסדי – תחינה להר של ברכות'

משולבת בקורס ACI מס' 3

על פי לימוד של גשה מייקל רואץ'

תרגום, עריכה והגשה על ידי

לאמה דבורה-הלה

מושב חרות, מרץ 2007

(זהו גם שיעור 2, חלק ג' של קורס 3)

מדיטציה על השלבים מקדימים

בואו נתחיל במדיטציה.

שבו בצורה שיהיה לכם נוח לשבת בלי לזוז. תעשו עכשיו את כל הסידורים וכל ההכנות, כי אחר-כך, אני רוצה שלא תזוזו. החלק החשוב ביותר כרגע בשבילנו, זה ללמוד לשבת בלי לזוז. מי שכמוני, שהברכיים שלו לא מגיעות לרצפה, אז אני שמה כריות לתמוך בברכיים כדי לא להחזיק אותן עם שרירי הירכיים, כי זה מעייף. אנחנו שמים את הידיים פחות או יותר בקו של הטבור. אצלי, כשאני עושה את זה, אז זה מתחיל למשוך לי את הכתפיים קדימה, אז אני שמה גם כרית מתחת לידיים. אז תתארגנו לכם כדי שתוכלו לשבת בלי לזוז.

וכרגע, פשוט תקפידו שהגב יהיה ישר, שהגן יהיה ישר.

ואנחנו נתחיל במיקוד על הנשימה, אז אתם מדמיינים בעיני רוחכם שהמיינד שלכם הוא מן זקוף שעומד בפתח הכניסה לנחיריים, ומשגיח על מעבר האוויר פנימה והחוצה.

אתם לא מנסים לשלוט בנשימה. אתם לא מנסים לשנות את הנשימה. אתם רק שמים לב לתחושה בקצה הנחיריים, לכניסה של האוויר פנימה והחוצה.

ואם חולפת מחשבה אחרת, אז תחזירו את המיינד להיות זקוף קטן בכניסה לאף, קטן, קטן.

נסו כך לספור עשר נשימות. והספירה תמיד מתחילה בנשיפה. נשיפה - אחת, והשאיפה תבוא מעצמה. נשיפה - שתיים, והשאיפה תבוא מעצמה, וכך, נסו להגיע עד עשר ולהישאר מרוכזים בנשימה.

אם איבדתם את הספירה חזרו לאחד.

אנחנו נתחיל בשלבים המוקדמים.

הדבר הראשון אחרי שהתיישבתם והשגתם קצת ריכוז בעזרת הנשימה, זה ללכת למקלט. והצורה המסורתית של ללכת למקלט, זה ללכת למקלט לבודהה, דהרמה וסנגהה.

— יהלום הבודהה - ישות נאורה שהשיגה חוכמה, שמקיפה הכל, שיש בה חמלה עצומה ואדירה לכל הברואים, אהבה אינסופית לכל היצורים.

— דהרמה — זה המימוש של החוכמה והחמלה בלבנו. זה יהלום הדהרמה,

– ויהלום הסגנה – אלו אותם אריות, אותן ישויות נעלות שראו ריקות ישירות והם בדרך להארה, בדרך בטוחה להארה, והם מנחים אותנו בדרך.

אז בדרך המסורתית, אנחנו הולכים למקלט לשלושת האובייקטים האלה, כדי שיגנו עלינו על-מנת שלא נצטרך אנחנו, ליפול לקיום סובל, וכדי שנוכל להגיע אנחנו, לעונג העילאי של הבודהה.

צורה אלטרנטיבית של ללכת למקלט, זה ללכת למקלט בלאמה, במוך או במוך שהם מגלמים בדמותם את שלושת היהלומים כאחד. הם הבודהה, הם הדהרמה והם הסגנה בשבילי.

עוד צורה של ללכת למקלט, זה להסתכל במהות של שלושת היהלומים או של הלאמה. המהות שבשבילה אני הולכת למקלט, זה כדי לממש בלבי את החוכמה, את ההבנה של המציאות, את ההבנה של סיבה ומסובב ואת החמלה הגדולה לכל היצורים, כדי שאוכל אני למגר כל סבל בליבי ובילבם, ולהביא לי ולהם כל אושר שיש. אז אפשר ללכת למקלט במוך האולטימטיבי הזה.

אני הולך/הולכת למקלט אל אותו המקום שבו אממש אני בלבי, את החוכמה והחמלה הגדולה והאדירות האלה.

צורה רביעית שאתם יכולים לקחת מקלט, זה לקחת את הדברים שאמרתי עכשיו, ולעשות אותם מאוד ספציפיים לחיים שלכם היום. זה: להסתכל על איך שהגבתם למה שקרה אתכם היום. אולי מישוהו עצבן אתכם? אולי משהו הרגז אתכם? אולי משהו לא נראה לכם? אולי משהו לא התנהג לפי הכללים, והיתה לכם קצת שפיטה וביקורת בלבכם וכך הלאה. אז במקום שהייתם מגיבים כרגיל בשפיטה וביקורת, בכעס או רוגז וכל הואריאציות של זה - אם אתם מבינים באמצעות החוכמה שלכם שכל מה שלא נראה לכם בעולם הזה, כל מה שמכאיב לכם בחיים שלכם, הכל בא מכם, בגלל שעוד לא רכשתם מספיק חוכמה וחמלה. אז המקלט הוא: באותו רגע, שכרגיל הייתם אולי מגיבים בביקורת, שפיטה, כעס וכך הלאה באותו הרגע - אתם נמנעים מהתגובה הזאת, ולבכם נפתח אל הסבל הזה שאתם כל הזמן ממשיכים לייצר בחייכם ואתם רואים אצל אנשים סביבכם. במקום להגיב בתגובות הרגילות שמבוססות בראיה שגויה, אתם מגיבים מתוך חוכמה, מתוך חמלה, והלב נפתח עוד יותר במקום להיסגר כלפי אותו אדם שנראה לכם כפוגע וכך הלאה. אז זה ללכת למקלט בזה, בשינוי הדפוס הזה – מדפוס שמשמר סבל לדפוס שמתסל סבל. אז בחרו איזה מהצורות שאתם רוצים. קחו כמה דקות ועשו על זה מדיטציה.

אז זה האקט של מקלט. ואם נתמקד בצורה הרביעית של לשנות את הדפוסים של התגובה שלנו, לתגובה שמבוססת בהבנה, של מה מביא סבל, זו באמת ההגנה האולטימטיבית. זה מה שבסופו של דבר מגן עליכם, כי זה בסופו של דבר יוציא אתכם מהסחרחרת הזאת של סבל, וזה מקלט אמיתי, אולטימטיבי. זו המשמעות העמוקה של בודהה, דהרמה, סגנה, לאמה. זאת המשמעות.

השלב הבא, זה ליצור מוטיבציה של בודהיציטה. זו אותה חמלה, שהיא המניע והיא מוסיקת הרקע שמגנת במינד שלנו, שבגללה אנחנו פה, ובגללה אנחנו עושים את התרגול, מכיוון שליבנו יוצא אל היצורים סביבנו שסובלים כל הזמן, בין אם הם מודעים לכך ובין אם לאו, ואנחנו מחפשים לעזור להם. אנחנו מחפשים לפתח את ליבנו ואת עצמנו כדי שנוכל לעזור להם באמת. זאת בודהיציטה. ושוב, גם כאן, אפשר לעשות את זה ספציפי, וזה יותר חזק כשזה ספציפי, אז תמצאו אדם אחד בחייכם שאתם מכירים שסובל, ושאתם רוצים לעשות הכל כדי לעזור להם. שימו אותם לפניכם לרגע.

התמקדו בהם, וצרו כוונה עמוקה להביא את עצמכם למקום שתוכלו לעזור להם, שלא לסבול יותר, בין אם הם עוד בחיים ובין אם לאו. הם עדיין זקוקים לכם. אתם עדיין יכולים לעזור להם.

קחו בערך עשר נשימות תוך התמקדות במחשבה הזאת של בודהיציטה ושל חמלה.

והרצון הגדול הזה, הרצון העצום הזה לבוא ולעזור ליצורים, כשאנחנו מתחברים לסבל העצום שסביבנו, הלב נשבר. הסבל כל-כך עצום ורב, ואנחנו קטנים וחלשים, ואנחנו כל-כך רוצים לעזור, אבל אנחנו לא יכולים במצבנו הנוכחי לעזור. אנחנו צריכים עזרה. אנחנו צריכים עזרה.

כדי לקבל עזרה, הזמינו אליכם את הלאמה. קיראו ללאמה שיבוא/תבוא לפניכם. ראו אותם באוויר שלפניכם. אתם יכולים לשים אותם יושבים על פרח לוטוס יפה, או על איזה כרית קטיפתית או איזה מקום יפה.

והדמות שלפניכם, היא דמות מושלמת. ישות מדהימה, שליבה פתוח לרווחה באהבה, חמלה ובחוכמה, ובמיוחד באהבה עצומה אליכם; אהבה יותר גדולה ממה שאתם אוהבים את עצמכם. הרבה יותר גדולה.

קחו קצת זמן לצייר אותם. לראות איך הם נראים. הם תמיד יפהפיים, צעירים, זוהרים. הם מדהימים בחיצוניות שלהם והם מדהימים ברוח שלהם. הם קורנים, זוהרים. אל תעשו אותם תמונה דו-ממדית. עשו אותם חיים. הרגישו את החום שלהם, את הניחוח שנודף מהם, את האהבה שמבטם מבטא. יש להם 'עיני אהבה'!

ועכשיו אנחנו עוברים לשבעת המרכיבים:

1. **הראשון שבהם זו הקידה המנטאלית.** אנחנו קדים קידה מנטאלית ללאמה, על-ידי זה שאנחנו לוקחים את אחת התכונות הנעלות, הסגולות הנשגבות שלהם, שאנחנו כל-כך משתוקקים לפתח בקרבנו, ומעריצים את זה אצלם. התכווננו למשל, באהבה הגדולה שלהם, והיכנסו עמוק לתוך הסגולה הזאת שלהם. ככל שאתם יכולים יותר להתחבר אל זה אצלם, ולהעריך את זה אצלם, כך זה יותר מהר צומח אצלכם, כי הם השלכה שלכם. אז נסו לפתח רגש של הערצה ושל הערכה ושל כבוד לתכונות ולסגולות שהם מביאים איתם. אז זאת היא **הקידה המנטאלית – Chak Tsel** בטיבית.

2. נעבור **לשלב השני - Cho pa** – **מתן מנחה.** אז אתם עורכים בפניהם מנחה בלבכם, ואתם יכולים להגיש להם כל דבר. כל מה מה שתגישו - הגישו בשפע ובלב שלם, בלי להחזיק שום דבר. אתם יכולים להגיש מה שברשותכם, דברים שיש לכם; איזה חפץ יפה שיש לכם, הכפילו אותו פי מיליון והגישו אותו להם, או איזה תמונה יפה שיש לכם. הגישו להם את היופי הזה, או מה שיש ברשותכם שהוא נפלא בעיניכם. אתם גם יכולים להגיש להם מה שלא ברשותכם; את הנוף היפה, את השקיעה היפה, את הים בעת שקיעה. דברים שגורמים לכם עונג, הגישו להם.

אתם יכולים ללכת מנחה בדרך המסורתית, ולמלא את מה שמיוצג על שולחן המנחה: הפרחים, הקטורת, המנורות, המים לשתייה, מים לרגליים, הבשמים וכל זה. ערכו את זה יפה; את האוכל שימו בהגשה מדהימה, הכפילו את זה פי מיליון, מלאו את השמים בכל הדברים האלה, ואת כל זה, הגישו ללאמה.

אתם יכולים לחשוב מה יענג את הלאמה שלכם ולהגיש להם את זה.

אתם יכולים לחשוב על איזה חפץ שיש ברשותכם, שאתם מאוד אחוזים בו, שאותו אתם לא רוצים לתת, זה שלכם - ואותו תנו, אם אתם יכולים, בלב שלם. ואם לא, אז תנו מה שאתם יכולים לתת בלב שלם, ויותר מאוחר, אולי תוכלו לשחרר גם את האחיזה כאן.

3. **השלב השלישי זה הווידי - Shakpa** – שהוא גם הטיהור, ושמתרתו לסלק כל מה שיכול לפגוע או להכשיל את המדיטציה שלנו, ודרך טובה זה לעשות את זה מאוד ספציפי. זה להסתכל ב-24 השעות האחרונות בחיים שלכם, ולראות אם היה משהו שלילי שאמרתם או שעשיתם או חשבתם. אולי היתה לכם איזו מחשבה מְגֵנָה או משמיצה, מבקרת או שופטת, או לא רוצה לתת או ככה. אז - להגיד על כך את האמת, לפחות לעצמכם, ולחשוב למה זה טפשי לחשוב כך או לדבר כך? מכיוון שזה זורע זרעים לסבל שלי, בעתיד. ואם כך, זה חסר טעם וטפשי, ויש להתחרט על זה. **הכוח של החרטה, אם היא נעשית בכנות ומעומק הלב, יש לו את היכולת לטהר את הקארמה הזאת.**

אז כדי שהכוח של החרטה, באמת יפעל ויהיה אפקטיבי, חשוב ללכת מעבר להרגשה הלא נעימה שאולי מתעוררת, כשאנחנו מסתכלים ורואים שעשינו משהו טפשי. זה מעבר ללא נעים; זה להבין שזה שגוי, שזה

¹ ציטטה מתוך 'אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה' - Ganden Hla Gyema – זהו תרגום שמו של צ'נרסיק, או אולוקיטשוורה – הלא הוא מלאך החמלה.

יגרום לנו סבל. ההבנה הזאת, כשהיא מתלווה לרגש, היא כבר נעוצה בחוכמה, וחרטה שבאה עם חוכמה, יש לה הרבה כוח לטהר.

4. **השלב הרביעי - השמחה.** שוב הסתכלו בחיים שלכם, ב-24 השעות האחרונות, וטראו משהו נפלא שעשיתם או אמרתם או חשבתם, למען מישהו. או אפילו אם זה היה למען עצמכם, אם עשיתם איזו החלטה לשנות משהו אצלכם, לאור ה-teaching שאתם מקבלים, או שימחו בזה. זה לא אנוכי לשמוח קָמה שאתם עושים טוב. זה משרת אתכם. זה יוצר זרעים טובים. **זה מחזק את הטוב אצלכם. זה צובר קארמה טובה.**

דרך אחרת, זה להסתכל בטוב שמישהו אחר עשה. זה יכול להיות הלאמה וזה יכול להיות מישהו אחר - כל אדם, ואם משהו הרשים אתכם בחסד שלו, שימחו בזה. אתם מקבלים עשרה אחוזים מהקארמה שלהם.

ואתם יכולים ללכת יותר רחוק אם אתם רוצים, למחשבה על הדברים הטובים שישויות כמו הדלאי לאמה עושים בעולם, או לאמות קדושים, שכל נשימה שלהם באה להביא ברכה. יש כאלה.

5. **שלב החמש - אתם מפעירים במורים שילמדו אתכם, וזו יכולה להיות הפצרה בלאמה שלכם שיבואו וילמדו אתכם דהרמה על כל שלביה, ורמותיה ורזיה ומסתוריה.** ה-teaching יכול לבוא שלא מהלאמה, ה-teaching יכול לבוא בכל מיני צורות. **וזה יכול לבוא על-ידי מישהו שיוצר לכם קושי בחיים וזה teaching. כי הקושי מעיד שיש לכם משהו ללמוד שם, אחרת זה כבר לא קשה.** באנגלית יש ביטוי: **Bring it on – הביאו את זה אלי.** זה כשאתם מוכנים.

או זאת התחינה ללאמה, לתת teaching, וזה שלב חשוב מאוד. וזה בטיבית *Kulwa*.

6. **והצעד השישי – זה לבקש מהמורים שיישארו בעולם.** שבעולם שבו אתם חיים, תהיה דהרמה ושיהיו מורים לדהרמה, ושיהיו מורים שיבואו ללמד אתכם, ושתהיה בכם היכולת והתבונה להתמסר להם וללכת בעקבותיהם. שתהיו מוקפים בסנגהה, בקהילה רוחנית שתומכת בדרככם. שכל האנשים בסנגהה שלכם, יוכלו להתקדם בדרכם ובכלל, שאנשים יוכלו לעשות עבודה רוחנית בעולם, ושתהיו מוקפים באנשים שיש להם השפעה טובה עליכם, השפעה שמקדמת אתכם בדרך הרוחנית, שעושה אתכם טובים יותר וחכמים יותר.

או יש פה הרבה ואריאציות. אתם יכולים לבחור אחת מהן, וללכת עליה.

אתם יכולים לאט לאט לפקוח את העיניים.

את השלב השביעי שהוא הקדשה – אנחנו שומרים לסוף המדיטציה.

אז עכשיו תרגלנו את השלבים המוקדמים חוץ מאשר את שלב ההקדשה, שהיא בעצם לא שלב מוקדם; היא לא תרגול מקדים, היא תרגול בסוף.

שימו לב למיינד שלכם עכשיו. המיינד שלכם עכשיו רך ועדין ופתוח, ואתם אמורים להתחיל כך את המדיטציה.

במשך הזמן, כשאתם מתרגלים את זה, משך השלבים המקדימים מתקצר. זה יכול להתקצר לחמש דקות, אבל צריך בהתחלה לתרגל את זה לאט לאט, כדי לקבל את מלוא הערך של זה, וזה פותח את הלב ומרכך את המיינד, מוריד את האגרסיה שיש בו ואת האגו. ואז המדיטציה העיקרית באה אחרי זה, ואנחנו נעשה אותה יותר מאוחר, אחרי שהכנו כך את המיינד.