

סדנת מדיטציה: הכנה לטנטרה

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

מדיטציה 8 - מדיטציה בסדר לפנים

אז שבו בנוח. שימו לב לתנוחה שלכם עם כל שמונה הנקודות: רגליים, ידיים, גב, כתפיים, סנטר, עיניים, פה, לשון, נשימה.

והתמקדו בנשימה בקצה האף.

תעשו את השלבים המוקדמים.

ראו את עצמכם יוצאים מתוך היער העבות שמקיף שם את המים, שמקיפים את הטירה. אתם יוצאים מן היער לתוך קרחת היער שליד המים, ואתם עייפים ומיוזעים כי סמסרה היא מתישה, מעייפת, היא מזוועה.

ואתם מתקרבים למים ופוגשים את הלאמה שלכם, וזאת דמות מושלמת. הוא או היא מחכים לכם ומאוד שמחים להנחות אתכם. הם חיכו לכם הרבה זמן.

אני אדבר בלשון זכר, אבל זה יכול להיות איש או אישה. והלאמה מוליך אתכם לסירה, והסירה זה אתם. היא מייצגת את התנאים המדהימים שזכיתם בהם בחיים האלה; בגוף וישקל ותנאים חיצוניים ותנאים פנימיים כדי לתרגל דהרמה ולהוציא את עצמכם מסבל.

ושניכם נכנסים ביחד לסירה, אתם והלאמה הנפלא שלכם, והסירה חוצה את המים ומגיעה אל המדרגות שמוליכות לטירה, ושניכם יוצאים מן הסירה ועולים במדרגות ופותחים את השער ונכנסים אל החדר המשולש מן הקודקוד שלו.

מייד כשאתם נכנסים, אתם רואים שם ארון מתים עם מכסה זכוכית וגופה מוטלת בתוכו, והגופה היא שלכם.

ויש כרית מדיטציה ליד הארון.

אתם יושבים ועושים מדיטציה, ואתם מבינים שאתם עלולים למות בכל רגע כיוון שאין לכם שום וודאות ביחס למועד המוות. לעומת זאת יש וודאות במוות.

ואתם שואלים את עצמכם: אם אני עומד או עומדת למות היום, מה הייתי עושה ברגע זה?

אתם יכולים לעשות מדיטציה יותר מורחבת על המוות, על העקרונות ועל ההחלטות, וכך הלאה.

וכעת אתם קמים וניגשים אל הארון, ואתם רואים שמימין לגופה יש דלי שמלא בכל מיני שרצים, עקרבים, חרקים, עכבישים, ואתם מבינים שזה מסמל את המעשים השליליים שלכם, את הקארמות הרעות שאספתם, ואתם מתחלחלים מן המחשבה שהדברים האלה יבואו אתכם לאחר מותכם, ויקבעו את הקיום הבא שלכם. וזה יהיה קיום מאוד סובל אם זה יבוא אתכם, ואתם מחליטים לטהר את הקארמות האלה.

אתם יכולים לייצג אותם על ידי זרעונים שחורים, אם זה עדיף לכם. זה בסדר.

אתם נוטלים את הדלי הזה ואתם הולכים אל הקודקוד הימני של החדר המשולש, ושמה יש מדורה יפה ואיש בוערת בשקט, ויש שרפרף לשבת לפני האש ויש שולחן קטן ועליו יש נייר ועפרון.

ואתם הולכים ורושמים את כל המעשים האלה שאתם רוצים לטהר ולא לקחת אתכם לקיום הבא שלכם.

אתם עושים פתקים ומזינים את האש בפתקים שלכם ובזרעונים השחורים. אתם רואים את האש מכלה את הפתקים ואת הזרעונים. אתם יושבים ומתבוננים באש ועושים מדיטציה על החוקיות של קארמה; על איך המעשים שאנחנו עושים היום יקבעו את עתידנו; גם את אופי הגלגול הבא, גם את הפרטים השונים של הגלגול הבא. איך דברים חוזרים דומים למה שזרענו. איך הם מתעצמים כשהם חוזרים אלינו. איך זה שחייבים לטהר [אותם], אחרת הם בוודאי יבשילו, ואיך זה שאם אנחנו רוצים שיהיה לנו טוב, אנחנו חייבים לעשות טוב קודם.

אנחנו רוצים לטהר את כל הקארמות האלה השליליות שצברנו. אנחנו עוברים אחת אחת.

ואנחנו מבינים שאין מקלט בשום דבר ארצי, כי שום דבר ארצי לא יכול באמת להגן עלינו; אין אף אדם, אין אף חברת ביטוח, אין אף רכוש, אין שום כסף, אין שום דבר ארצי שיכול להגן עלינו חוץ מאשר הישגים רוחניים שאנחנו צוברים, חוץ מאשר תובנות בליבנו של חוכמה, חמלה שפיתחנו בליבנו.

אנחנו לוקחים מקלט בדרך הרוחנית, ואנחנו חושבים על המעשים השליליים שעשינו וחווים חרטה. חרטה שמבינה שמעשה שלילי יביא לתוצאה שלילית בשבילנו. לא אשמה, אלא חרטה על המעשה. לא'אני רעף, אלא'עשיתי שטות, ואני מצטערת שעשיתי שטות. פעלתי מתוך בורות, ואני לוקחת על עצמי להפסיק את העשייה הזאת, לפחות לזמן מה.

ובמידה שמתאים ויש צורך במעשה מתקן, אני עושה מעשה מתקן, או איזה מעשה לכפר, לפי סוג הקארמה שעשיתי, וככה אתם יושבים שם זמן מה, ורואים את עצמכם מיטהרים מן הקארמה, וכשאתם קמים משמה, אתם מרגישים קלים יותר, נקיים יותר.

ואז אתם חוזרים לארון, ומהצד השמאלי של הגופה אתם מוצאים תיבת תכשיטים ובתוכה הרבה פנינים ומרגליות ואבני חן ואבנים יקרות ותכשיטים יפים. ואלו מסמלים את כל מעשי החסד שעשיתם, המעשים הטובים שעשיתם. אתם נוטלים את התיבה הזאת, ושם על הכסא פרוסה גלימה לבנה, ואתם משבצים את כל האבנים בגלימה הזו ומתעטפים בה והולכים לקודקוד השמאלי של החדר, ואתם מסדרים מקום יפה ללאמה לשבת עליו, איזה פס יפה. מושיבים שם את הלאמה, שמים מנחה לפניו או לפנייה, קדים להם קידה ולוקחים מקלט בדרך הרוחנית, ואם יש לכם יחסים קרובים עם הלאמה, אתם לוקחים מקלט בלאמה, כי הוא מגלם את כל שלושת היהלומים.

אז ראו את עצמכם לוקחים מקלט.

ובעדינות, בשקט, תקומו משם, קודו קידת תודה ללאמה, ואתם ממשיכים אל המסדרון שיוצא מן החדר המשולש. זה מסדרון שיש בו הרבה חלונות, וכשאתם מביטים דרך החלונות, אתם רואים את הדברים שכרגע [יש] בחיים שלכם, כפי שהם יהיו בעוד 10, 20, 30 שנה, אולי 100 שנה, והכל מלא אבק. הכל נחרב, הרוס, מלא קורי עכביש. עכבישים מתרוצצים. תנים מייללים. העיר חרבה. הבית הרוס. כל הניירות שלכם מתעופפים לכל עבר. תמונות שלכם מתעופפות לכל עבר. אין אף אחד שמכיר אתכם יותר.

הגוף שלכם מתייבש, נרקב.

תתחילו מהפעע שנפער במצח, ולאט לאט הכל נמק, מתמלא בנמק, ברקבון. כל הגוף, כל המערכות, הכל הולך.

והריקבון מתפשט לסביבה שלכם, לאנשים שסביבכם. הכל גוסס. הכל נחרב. הכל מת. הכל הופך לשלדים, גולגולות. בית קברות אחד גדול עם עופות טרף ותנים מייללים.

ואתם מבינים שכל הדברים האלה שיש לכם בחיים שלכם הם באו מקארמה, והם מוכרחים להתכלות, כי אתם עוד לא יודעים איך להחזיק בקארמה הזאת. אתם לא יודעים איך לחדש אותה. הם באו ממעשי העבר, ואתם לא יודעים לחדש אותם מספיק מהר.

ואתם נחושים בדעתכם ללמוד איך; איך לעבוד עם קארמה כדי למנוע את הנפילה הזאת.

וכשאתם מתקרבים לקצה המסדרון, אתם מחזירים את הגוף למצבו הנוכחי, ואת הסביבה למצבה הנוכחי. אתם מבינים שזה רק להרף עין, אבל זה מה שיש לכם כרגע, ועם זה אתם הולכים לעבוד הלאה.

ואתם מבינים שאתם צריכים להבין היטב איך קארמה עובדת ולהשגיח מאוד מאוד על מה שאתם עושים, ואז אתם נכנסים דרך דלת אל חדר המראות. הדלת מפרידה בין ההיבט הצר וההיבט הבינוני.

המעבר הזה במסדרון לימד אתכם שאין שום דבר בסמסרה שאפשר לסמוך עליו, כי הכל ירקב ויילקח מכם, ואתם מייחלים לצאת מסמסרה, לצאת מהקיום הסובל הזה וללמוד איך עושים את זה, ואז אתם מתחילים לבחון בזהירות את המינד שלכם.

בחדר המראות הכל שביר, הכל עדין. יש כל מיני זכויות וכלי חרסנה עדינה, והכל מכוסה במראות שבירות, ואתם מסתכלים במראות שמשקפות לכם את המינד שלכם.

יש שם כרית, ואתם יושבים על הכרית ועושים מדיטציה על מה קורה עם המינד שלכם. האם אתם מקיימים את כללי החופש או לא? האם אתם זורעים זרעים שיגרמו לכם סבל או לא? אתם בוחנים איך אני חי? איך אני חיה? איך אני מדברת? איך אני מתנהגת? איך אני חושבת? כל זה אתם בוחנים בחדר המראות.

ואתם מבינים שאתם צריכים לנהוג בזהירות מרובה. אתם צריכים לפתח את הדריכות שלכם, את הערנות שלכם לתפוס את עצמכם בכל פעם שאתם סוטים מן הנדרים, ולהיזכר בנדרים ולחזור אל הדרך.

ואתם קמים בעדינות, כרפות מן הכרית, וממשיכים להיות מאוד זהירים והולכים על קצות האצבעות אל עבר הדלת.

זו הדלת הכחולה שמפרידה בין חדר המראות שהוא ההיבט הבינוני שרוצה לגמרי לצאת מסמסרה, אבל עדיין ממוקד בעצמו, אל החדר המשושה שמסמל את ההיבט הרחב של אדם שמתרגל לא רק למען עצמו, אלא גם למען אחרים. והחדר הוא משושה, לסמל את שיש השלמויות שאדם כזה צריך לתרגל.

במרכז החדר אתם מוצאים שולחן יפה ועליו יש מבער של קטורת מאוד יפה, ממולא באפר ריחני, בקטורת ריחנית עם עשן קטורת שממלא את כל החדר, ומבשם את כל החדר, וזה מסמל את החשיבה של הבודהיסטווה. הבודהיסטווה שמאמן את עצמו לחשוב על כל היצורים ולרצות בטובתם של כל היצורים, ולתת למחשבה הזאת להנחות את דרכו.

ואז אתם מחליטים שאתם לא רק תחשבו כמו בודהיסטווה, אלא גם תלמדו איך פועל בודהיסטווה; מה אתם יכולים לעשות כדי להפסיק את הסבל של היצורים, ולהביא להם כל אושר.

ואז אתם מתחילים להתאמן בשש השלמויות שהראשונה שבהן – אתם רואים משמאלכם על הקיר יש מתנה ארוזה, והיא מסמלת את הנתינה. אתם יכולים לשים שמה ארבע מתנות אם אתם רוצים, או שבתוך הקופסה יהיו ארבעה דברים, וזה מסמל ארבעה סוגים של נתינה: נתינה של דברים חומריים ושל כסף, נתינה של מקלט, נתינה של אהבה, ונתינה של דהרמה. ואתם מתעכבים קצת ובוחנים את עצמכם ביחס לנתינה: איפה אתם? איך הנתינה שלכם? אם יש מידה של נדיבות, תשמחו בה. במידה שיש עוד עבודה לעשות, תעשו החלטה להמשיך ולשכלל את הנתינה שלכם.

בצד השני של הדלת, מצד ימין, אתם רואים עציץ ויש בו עץ. עץ מאוד יפה, ואתם מבינים שהעץ הזה הוא יפה בגלל המוסריות שלכם, ולמוסריות יש שלושה שורשים. זה מסמל את שלושת סוגי המוסר: המוסר של לא לפגוע בזולת, המוסר של לצבור חסד ולהיות טובים לזולת, והמוסר של הכמיהה לעשות את זה מהר, כדי שתוכלו להועיל לאחרים מהר ככל האפשר.

ושוב אתם משתהים שם לרגע ובוחנים איפה אתם נמצאים יחסית לשלושת סוגי המוסר האלה; מה כבר עשיתם וכמה עוד יש לעשות? וככל שאתם משתהים יותר ליד העץ הזה, הוא הולך ונהייה יותר יפה לנגד עיניכם, כי אפילו הקארמה של לחשוב על הדברים האלה, כבר צוברת חסד, והפריחה של העץ מסמלת את זה.

אתם ממשיכים אל עבר הצלע שמשמאל, ושם אתם רואים בול עץ מונח. אתם יכולים לשים לידו אם אתם רוצים, בריכה קטנה של מים שקטים וצלולים, וזה מסמל את השלמות של אורך רוח. כשמגיעה העת לכעוס, אתם קופאים כמו בול עץ, או שאתם כבר מעבר לזה. אתם נשארים שלווים וצלולים לנוכח מה שקורה, ומגיבים מתוך שלווה ואהבה לכל מה שקורה, בין אם זה נגרם על ידי אדם, בין אם זה נגרם על ידי משהו שהוא לא חי; אולי אסון טבע, אולי חוק. אתם יכולים להיפגע בין אם על ידי אנשים או בין על ידי דברים אחרים. בשני המקרים, אתם לא מאבדים את אורך הרוח שלכם, ובמיוחד אתם לא מאבדים את אורך הרוח שלכם כשאתם נתקלים בקשיים בתרגול הדהרמה שלכם, ואתם לא נותנים לקשיים להרתיע אתכם. כל קושיי שבה, מחזק יותר את הסיבולת שלכם ואת הנחישות שלכם להמשיך בדרך ולא להירתע.

וממול לאלו, על הקיר שממול, אתם רואים ליצן על קפיץ שקופץ מתוך קופסה. והוא תמיד שמח, וזה מסמל את חדות המאמץ. את המאמץ הזה בתרגול שלכם של כל השלמויות; גם אלה שמנינו עד עכשיו, וגם אלה שעוד לא מנינו, ואתם תמיד עושים את הכל בשמחה. ממשיכים לעבוד קשה מתוך שמחה. תמיד בשמחה.

אתם ממשיכים, כבר מתקרבים לפתח השני של החדר. מצד שמאל יש מיקרוסקופ, והוא מסמל את השלמות של מדיטציה. את הפיתוח הזה של יכולת ריכוז במדיטציה, ואתם רואים שבצד השני, בקיר שממול, על פן יפה, יש קופסה שיש בה יהלום נפלא שמסמל את שלמות החוכמה. אותה חוכמה שמבינה ריקות, ושהיא ספוגה באהבת הבריות ובחמלה לבריות, ואתם נוטלים את המיקרוסקופ אל היהלום ומסתכלים דרכו [עליו], ואתם מבינים ריקות. אתם משלימים את שלמות החוכמה, והלאמה שמלווה אתכם עולה על גדותיו מרוב אושר, כי לזה הוא פילל כל הזמן, והוא קולט עכשיו ומבין שאתם עכשיו כלי ראוי להמשיך אל התרגול המהיר שיביא אתכם אל ההארה.

והוא לוקח אתכם ביד ומכניס אתכם, דרך הדלת האדומה, אל המנדלה. והמנדלה זה ארמון בדולח וזהר ונפלא עם כיפת בדולח ועם קישוטים. באמצע יש פס שעליו הלאמה מתיישב, והלאמה נותן לכם חניכה טנטרית פנים אל פנים, אחד על אחד, שכוחה רב לאין שיעור. הוא שותל בכם זרעים שאתם תוכלו ליצור את ארבעת הגופים של הבודהה אצלכם, וזה מסומל על ידי ארבעה כתרים שהוא שם על ראשכם, בזה אחר זה.

והוא נותן לכם גם את הנדרים הטנטריים אחרי שביקשתם אותם, ונותן לכם רשות לתרגל טנטרה, ואתם קדים קידה עמוקה של תודה ללאמה, ואתם מבינים שזכותם בזכות נדירה ומדהימה לחסל מהר את כל הסבל שלכם ושל האחרים, ולבכם מתמלא באהבה ללאמה הזה שמדריך אתכם בדרך.

ואתם מתמסרים ללאמה ונותנים להם להוביל אתכם.

ואתם נכנסים משמה אל מסדרון, וזה המסדרון שבו אתם שוקדים על קיום הנדרים שלכם, ואתם שומרים על היומן שלכם, על יומן הנדרים שש פעמים ביום, וכשאתם חולפים במסדרון, אתם רואים שמה הרבה ספרי נדרים שכבר גמרתם למלא. הם מלאים ברשימות שלכם כי אתם מאוד הקפדתם על הנדרים, והם תלויים שם על ויים שונים מהתקרה, מהקירות.

והם מוליכים אתכם לשלב הראשון של טנטרה – שלב היצירה, שבו אתם מתרגלים להתמיר את עולמכם ואת עצמכם. החדר הוא אפל. יש בו אפלולית, וככל שאתם מתקדמים, אתם בהדרגה מבחינים במלאכים שנמצאים שם, שקודם לא יכולתם להבחין בהם – לא בגלל שהם לא היו שם, אלא כי עוד לא יכולתם, עוד לא הייתם בשלים מספיק, וכתוצאה מהתרגול, אתם מתחילים להבחין בהם.

וכשאתם מתקרבים לעבר הפתח השני של החדר, אתם רואים שגם אתם הפכתם למלאך, ואפילו לא שמתם לב.

וכשאתם מסתכלים בלאמה, אתם גם רואים מלאך, ואתם מבינים שהוא תמיד היה מלאך, רק שלא יכולתם לראות את זה. זה המלאך שתמיד ליווה אתכם.

ומה שיביא אתכם אל שלב ההשלמה הטנטרי, זה התרגול של הריטריטים של שלב היצירה.

אז בטירה הטנטרית שלנו, יש מסדרון שמוביל אל תוך החדר של שלב ההשלמה, והמסדרון הזה, זה המסדרון של הריטריטים, שמח'התרגול של ארבע העתים, שזה הריטריטים שבהם יש ארבע sessions ביום. שימו שמה את המספר 4 על הקיר. וזה המסדרון שמוביל אל חדר ה-Dzok Rim.

ובגלל שהתרגול שלכם כל כך טוב, אתם מתקדמים לחדר השני – לחדר ההשלמה, ושם אתם עובדים ישירות עם הגוף הפנימי שלכם, עם הגוף האנרגטי שלכם. המיינד שלכם מוכן. הגוף הזה מוכן. הוא עכשיו רך. הוא עכשיו גמיש, ניתן לעבוד איתו ואתם עושים את התרגול המשלים שעובד ישירות עם הגוף הפנימי, ומביא את כל הרוחות לערוץ המרכזי.

[התרגול המשלים] פותח את כל הקשרים בגוף הפנימי; כל הקשרים והסככים נפתרים, מתיישרים, מחליקים. הערוץ המרכזי נפתח. הלב נפתח לגמרי, ואתם יוצאים אל החצר הפנימית.

ואתם כבר יצור מואר. החצר הזו, זה הגן-עדן שלכם. אתם מלאך מושלם עם גוף של אור, עם מיינד כל-יודע וכל-אוהב. אתם מסתכלים איפה הלאמה, ואתם מבינים שאתם התמזגתם עם הלאמה. אין יותר הפרדה ביניכם ובין הלאמה. הלאמה בא אליכם, אל קרבכם, ואתם עכשיו אחד, וככה הוא מביא אתכם להארה.

ואתם יושבים בחצר הפנימית שמוצפת שמש ומרוצפת יפה, ויש בה צמחים יפים ומזרקה, והכל נפלא, שמיימי, מדהים ביופיו, ואתם מתענגים שמה על הטוב, על הכל טוב שהגן-עדן הזה מציע לכם, ובו זמנית אתם שולחים כפילים שלכם לכל היצורים, לכל המקומות, כדי לעזור להם, להושיע אותם ולהביא אותם אליכם, כפי שהלאמה שלכם הביא אתכם אליו, או אליה.

לאט לאט, פיקחו את עיני המלאך שלכם וחזרו לכאן.