

מדיטציות מתוך הסדנה "זוגיות רוחנית 3"

מדיטציה 1: הזמנת בני זוגנו הרוחניים אלינו

אז אנחנו נתחיל את הערב במדיטציה קצרה.

תשתדלו לשבת ישר.

דאגו שיהיה לכם נוח. הרגליים שתולות ביציבות ברצפה. המושב תומך בכם. תומך במדיטציה שלכם.

שימו את ידיכם בחיקכם, אחת על גבי השנייה, בתנוחה שנוחה לכם, וברפות עצמו את העיניים.

וכעת התמקדו בנשימה, ביציאה ובכניסה מהנחיריים. בחרו נקודה קטנה בכניסה לאף, והתמקדו בתחושה בנקודה הזאת, כשהאוויר נכנס פנימה וחוצה.

אז אנחנו מנסים להכין את עצמנו ולבנות את עצמנו לקראת בן או בת זוג מושלמים, בן או בת זוג רוחניים. ובין אם יש לכם כרגע בן או בת זוג או אם אין לכם, בסופו של דבר, הכתבים שלנו אומרים שכל אחד מאיתנו ימצא את עצמו עם בן או בת הזוג המושלמים. אם יש לכם בן או בת זוג, הם יהפכו למושלמים, ואם אין לכם בני זוג, אתם תפגשו בני זוג מושלמים.

אלא שכדי ליצור בני זוג מושלמים, אנחנו צריכים קודם לראות מה זה שאנחנו רוצים בבני זוגנו. מה זה שאנחנו שואלים בליבנו.

אז כעת במדיטציה הזו, דמיינו באוויר שלפניכם, דמות שיושבת על כרים של פרחים, של אור, וזאת דמות מושלמת. הדמות היפה ביותר שאתם יכולים לדמיון. גופם עשוי מאור. אין להם יותר כל הבעיות שיש לנו, בשר ודם; הם לא צריכים להזדקן, הם לא צריכים למות, הם שרויים בעונג בכל רגע, והם מביטים בכם בעיניים היפות שלהם, עם המון אהבה.

וכשאתם מדמיינים את הדמות הזאת לפניכם, תתחילו עם המתווה החיצוני שלהם, ואז נסו למלא את הפרטים פנימה, כמו שילדים צובעים תמונה שהם מקבלים, אבל חשוב שתיראו את העיניים שלהם.

וכעת הפיחו בהם רוח חיים. אל תשאירו אותם שם כתמונה. חשוב שממש תאמינו שבני זוגכם נמצאים מולכם. אז נסו לחוש את חום גופם, הריח ניחוח שעולה מהם. נסו לעשות אותם חיים ככל האפשר.

וכעת חישבו אלו סגולות מושלמות יש לבני הזוג שלכם. העניקו להם את הסגולות המושלמות שהייתם רוצים לראות בהם, בין אם זה בגוף, בין אם זה בנפש, בין אם זה פיזי, בין אם זה מנטלי.

כפעם שעברה דיברנו על שיהיו אוהבים, שיהיו קשובים לכם ומתחשבים. אתם יכולים לתת להם איזה סגולות שאתם רוצים.

וכעת הביטו בעיניהם. הם יושבים שם מולכם, אוהבים אתכם, ובקשו מהם שיבואו אליכם באמת. בליבכם אימרו להם: 'בוא אלי' או 'בואי אלי'.

ומה שיפה במדיטציה, שבמדיטציה שלכם הם תמיד מסכימים. אז כמובן שהם מסכימים, והם מאוד שמחים לבוא אליכם. וראו אותם נוטלים את ידכם בידם, ומודיעים לכם שהם לוקחים אתכם לגן עדן.

אם יש לכם כרגע בחיים בני זוג, זה טוב בנקודה הזאת ליצור מזיגה בין בן הזוג המושלם והאידיאלי שאתם מדמיינים ובין בן הזוג שישנו כרגע בחיכם, ונסו למזג אותם לדמות אחת, ככה שאתם רואים את שניהם שמה, ושניהם יחד קורנים אליכם לדמות מושלמת.

וכעת דמו שהדמות המושלמת הזאת שלפניכם, באה ונמסה אל תוך לבכם, כמו טיפות קטנות בתוך הלב, במרכז החזה. לא בלב הפיזי. באזור הלב במרכז החזה.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

אז זה היה נהדר. אתם מודטים נפלאים. אתם מוכנים ללמוד איתנו. בואו ללמוד איתנו. נשמח לקבל אתכם.

מדיטציה 2: ביחד, אל גן העדן

אנחנו נתחיל במדיטציה קצרה.

שבו בנוח שתוכלו להרפות את הגוף, ישיבה מזרחית או לוטוס, מה שנוח לכם, או על כסא. שימרו על הגב ישר. שימרו שהסנטר לא יהיה מורם מדי, לא יהיה שמוט מדי. תנו לידיים לנוח בנוחות בחיקכם. וכעת עצמו את העיניים והתמקדו בנשימה. התמקדו בתחושה של מעבר האוויר בקצה האף.

אנחנו שמענו את הסיפור על **מאסטר ניגומה ומאסטר נארופה** ועל ההשתלשלויות השונות בחייהם,¹ ולבסוף מגיע הרגע שבו הם ניצבים זה מול זה, וכל אחד מהם רואה ישות מוארת בשני, כל אחד מהם טהור מספיק לראות בשני מלאך שבא לקחת אותו לגן עדן. והמסורת אומרת שכל אחד מאיתנו, יגיע הרגע הזה אצל כולנו, ואם עוד לא פגשנו את הפרטנר הזה, אז נפגוש אותם כשנהיה טהורים מספיק. ואם יש לנו בני זוג, אם ניטהר מספיק נוכל לראות בהם את אותו מלאך.

אז כעת אנחנו נריץ את מכונת הזמן קדימה אל הרגע הזה. ודמו את עצמכם ניצבים מול המלאך המדהים הזה או המדהימה הזו שהם כליל השלמות, הן בהופעתם החיצונית והן בסגולותיהם הנשגבות, ובלבכם עשו אותם מושלמים. הם טובלים בעונג מושלם כל הזמן ומביטים בכם באהבה גדולה, ונסו לעשות אותם חיים עד כמה שאפשר, מלאי חיים, חמים, ריחניים.

הביטו אל עיניהם ואימרו: 'כמה נפלא שבאת אלי' או 'כמה נפלא שבאת אלי'.

ואם אלו בני זוגכם הנוכחיים, ראו אותם מתמוזגים עם הדמות האידיאלית במדיטציה, וזיכרו את ריקותם. זיכרו שהטוהר שלהם בא מכם, בא מהטוהר שלכם, וגם אתם זוהרים, והם רואים אתכם זוהרים.

וכעת הם נוטלים את ידכם, והם אומרים: 'בוא' או 'בואי', ולוקחים אתכם אל גן העדן.

אתם יכולים לפקוח את העיניים.

¹ במסגרת סדנת יוגת הלב הטיבטית, סדרה 6