

תרגול ואג'רהסאטווה לטיהור

השתחוּו שלוש פעמים, שבו על הכרית שלכם, הביאו את תודעתכם למצב שקט.

כוח ההסתמכות

אנו מסתמכים על רופא כאשר אנו חולים ונוטלים את תרופתו כדי להבריא. על מנת לטהר את פעולותינו השגויות אנו מסתמכים על הבודהה. אנו מסתמכים גם על יצורים אחרים (בְּרִיּוֹת), אותם אלו שבהם פגענו, לכן עלינו לפתח תחושת חמלה כלפיהם ולהביע את המְשאלה להיטהר למענם. חוללו בתודעתכם את התחושה שאתם הולכים אל בודהת הואג'רהסאטווה כדי לקחת מקלט.

דמיינו את גורו ואג'רהסאטווה מעל לקודקוד ראשכם באזור הכתר, כשהוא יושב בשיפול רגליים על גבי כרית לוטוס וירח. הוא גורו השורש שלכם, המופיע בהיבט הזה למענכם. הוא עשוי אור לבן זוהר והוא קורן מאוֹשֵׁר. פניו קורנים ויפים. עיניו מאורכות ושלוות ומלאות באהבה וחמלה כלפינו. פיו אדום ומתוק מאוד. שיערו שחור ומורם כלפי מעלה בקשר. זרועותיו שלובות מעל ליבו, שמאל מתחת לימין. בידו השמאלית הוא אוחז בפעמון, המייצג חוכמה. בידו הימנית הוא אוחז בַּאג'רה- יהלום, המייצג את החוסן הבלתי ניתן להריסה של החמלה.

השילוב שלהם מייצג את האיחוד של שניהם ומסמל את ההארה עצמה: התפתחות החוכמה האינסופית והחמלה האינסופית. הרגישו בנוכחותה של האנרגיה המוארת הזו מעל ראשכם ודמיינו אותה כהשתקפות של הפוטנציאל הגלום בכם.



דמיינו שאתם מובילים את כל היצורים בעלי התודעה בזמן שאתם לוקחים מקלט:

**אקח מקלט לעד בבודהה, דהרמה וסנגהה
ובכל שלוש המרכבות,
ובבודהיסאטוואת,
אבל יותר מכל, אקח מקלט בגורו הקדוש שלי לנצח. (X3)**

כעת דמיינו שמליבו של גורו ואג'רהסאטוואה יוצא אור שנשלח לעבר כל עשרת הכיוונים ומחבר את האנרגיה של הגוף, הדיבור והתודעה של כל הישויות המוארות ביקום. האור הזה חוזר ומתמוסס אל תוך ליבו של גורו ואג'רהסאטוואה, אשר כעת מגלם את כל האנרגיה הזו. הוא זוהר ושופע אושר אפילו יותר מאשר קודם.

כוח החרטה

היזכרו בהגדרה של קארמה שלילית: פעולה שתוצאתה היא סבל, המונעת בדרך כלל על-ידי בורות, היאחזות או סלידה.

כמעט כל פעולה שאני עושה, עשרים וארבע שעות ביממה, מונעת על-ידי מחשבות ארציות והיאחזות במנעמי החיים הנוכחיים. זה כך מרגע הלידה עד המוות בסבב החיים הנוכחי וכך היה במהלך כל הלידות החוזרות ללא ראשית. כמעט כל פעולה שאי-פעם ביצעתי הייתה שלילית, והיוותה גורם לסבל.

לא רק זאת, אלא שבאופן מתמשך, שברתי את נדרי הפרטימוקשה, נדרי הבודהיסאטוואה ואת הנדרים הטנטריים. הגרוע מכל הוא שיצרתי את הקארמה הכבדה ביותר ביחס לחברי הטהורים: כעסתי עליהם, פיתחתי תפיסות שגויות, היו לי מחשבות שהתאפיינו בחוסר מסירות כלפיהם, פגעתי בגופם הטהור ולא נשמעתי לעצותיהם.

העובדה שיש לי את הרישומים השליליים הללו על רצף התודעה המנטלי שלי היא בלתי נסבלת. זה כאילו שבלעתי רעל קטלני. עלי לתרגל את הנוגדן באופן מיידי ולטהר מיד את כל הקארמה השלילית הזאת, בלי להשתהות אפילו לרגע.

בדרך הזו עוררו תחושות חזקות של דחיפות ושל חרטה.

לזכור ארעיות ומוות

בני ובנות אדם רבים, בגילי או צעירים ממני, מתו. זה מזל שאני עדיין בחיים ושיש לי את ההזדמנות האדירה הזאת לטהר את הקארמה השלילית שלי. המוות הוא ודאי אבל המועד שלו אינו ידוע. לו מתתי ברגע זה, הייתי בוודאי נולד/ת במישורי הקיום התחתונים. מאחר ולא תהיה לי היכולת לתרגל שם דהרמה, אֶשָׁאֵר במישורי הקיום התחתונים למשך אינספור עידנים. לכן, איזה מזל בלתי יאומן יש לי שבאפשרותי לטהר קארמה שלילית ממש עכשיו, בלי להשתהות אפילו לרגע, על-ידי כך שאתְרַגֵּל את המדיטציה ואֶשָׁבֵן את המנטרה של ואג'רהסאטווה.

לחולל בודהיציטה

אבל אני לא מתְרַגֵּל/ת את טיהור הואג'רהסאטווה הזה עבור עצמי בלבד. מטרת חיי הינה לשחרר את כל יצורי הגיהנום, הרוחות הרעבות, בעלי-החיים, בני ובנות האדם, האלים והאלים-למחצה ואת כל היצורים במצב הביניים, מכל הסבל שלהם ומהגורמים לו, ולהוביל אותם להארה שאין למעלה ממנה.

על מנת לעשות זאת, עלי קודם כל להגיע להארה בעצמי. לכן עלי לטהר את כל הקארמה השלילית שלי מיד על ידי תרגול מדיטציה ושינון מנטרת הואג'רהסאטווה.

בדרך הזו, התודעה שלכם מותְמָרֶת והופכת למסירות לגורו- שורש כל הברכות והתובנות של הדרך להארה.

כוח התיקון

על גבי דיסק ירח, בליבו של ואג'רהסאטווה, ניצב הוּם-**HUM** וסביבו מעגל המורכב ממאה ההברות של המנטרה.

טיהור הגוף

דמיינו שאנרגיה לבנה ברוכה זורמת מטה מואג'רהסאטווה לתוך ערוץ האנרגיה המרכזי שלכם. היא מתפשטת לאורכה של כל מערכת העצבים שלכם, כשהיא זורמת בעוצמה רבה כמו מקלחת חזקה, ושוטפת החוצה את כל השליליות שבגופכם, דיבורכם ותודעתכם דרך הפתחים והנקבים שבחלק גופכם התחתון. כל האנרגיה השלילית הזו נפלטת החוצה בצורה

של נחשים, עקרבים ונמלים או בצורה של זפת שחורה או שמן שחור מלוכלך. שננו את מנטרת מאה ההברות בזמן שאתם מדמיינים זאת:

אום ואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה ♦ ואג'רהסאטווה
 טונופאטישטה ♦ דרידהו מה בהאווה ♦ סוטושיו מה בהאווה ♦
 סופושיו מה בהאווה ♦ אנורקטו מה בהאווה ♦ סארנוה סידהי מה
 פרייאקצה ♦ סארנוה קארמה סו צ'אמה ♦ צ'יטאם שריאם קורו
 הום ♦ הא הא הא הא הו ♦ בהאגוואן סארנוה טטאגטה ♦ ואג'רה
 מאמה מון צ'ה ♦ ואג'רה בהאווה מאהא סמאיה סאטווה אה הום
 פאת (7X)

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva
 tvenopatishtha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava |
 suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me
 prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru
 hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra
 mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum
 phat (x7)

הרגישו שאתם מטוהרים לחלוטין, נקיים וצלולים, ובמיוחד שהשליליות הגסה שלכם, הוכנעה על ידי האנרגיה הברוכה. חושו את אושרכם הרב על כך ששליליות הגוף שלכם טוהרה. דמיינו כעת בצורה ממשית כיצד זה בלתי אפשרי שגופכם יעשה כל דבר אחר מלבד להיטיב עם הזולת; הוא אינו מסוגל לפגוע בשום צורה. ייחלו לכך באמת בכל מאוֹדְכם.

טיהור הדיבור

האנרגיה הברוכה ממלאה לאט את גופכם החל מלמטה. ככל שעולה רמת האמריטה (*נקטר האלים המסמל שחרור וטוהר רוחני), כך מתחילה לעלות גם השליליות שבכם, והיא צפה על גבי הנקטר כפי ששמן צף על פני המים. השליליות והמזהמים נדחפים לאט כלפי מעלה בעזרת אנרגיית האמריטה הקונדלינית הטהורה; בהדרגה הם צפים וגולשים החוצה מתוך גופכם דרך הפתחים העליונים שלכם ודרך צ'אקרת הכתר שלכם. אתם חווים אושר עילאי. שננו את המנטרה בזמן שאתם מדמיינים זאת:

אום ואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה ♦ ואג'רהסאטווה
 טונופאטישטה ♦ דרידהו מה בהאווה ♦ סוטושיו מה בהאווה ♦
 סופושיו מה בהאווה ♦ אנורקטו מה בהאווה ♦ סארנוה סידהי מה
 פרייאקצה ♦ סארנוה קארמה סו צ'אמה ♦ צ'יטאם שריאם קורו
 הום ♦ הא הא הא הו ♦ בהאגוואן סארנוה טטאגטה ♦ ואג'רה
 מאמה מון צ'ה ♦ ואג'רה בהאווה מאהא סמאיה סאטווה אה הום
 פאת (7X)

om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva
 tvenopatishtha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava |
 suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me
 prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru
 hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra
 mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum
 phat (x7)

הרגישו אושר רב על כך שהדיבור שלכם כעת מטוהר לחלוטין ושאינ שום
 דרך בה תוכלו לעשות משהו חוץ מאשר לומר משהו מועיל, מיטיב, ראוי או
 אדיב לאחרים ולאחרות. ייחלו לכך באמת בכל מאוֹדְכֶם.

טיהור התודעה

כמות עצומה של אנרגיה ברוכה בלתי מוגבלת בצורה של אור, קורנת
 מליבו של ואג'רהסאטווה. כאשר היא באה במגע עם צ'אקרת הכתר
 שלכם, אז באופן מיידי, האנרגיה השלילית ובמיוחד אנרגיית הבורות של
 ההיאחזות שלכם, נעלמת לחלוטין. ממש כפי שכאשר נדלק אור בהיר
 בחדר חשוך, החושך מיד נעלם לחלוטין. לא ניתן לומר שהחושך נעלם
 דרך החלון או הדלת כאשר נדלק האור. החושך פשוט נעלם, לא קיים יותר
 בשום מקום שהוא. שננו את המנטרה בזמן שאתם מדמיינים זאת:

אום ואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה ♦ ואג'רהסאטווה
 טונופאטישטה ♦ דרידהו מה בהאווה ♦ סוטושיו מה בהאווה ♦
 סופושיו מה בהאווה ♦ אנורקטו מה בהאווה ♦ סארנוה סידהי מה
 פרייאקצה ♦ סארנוה קארמה סו צ'אמה ♦ צ'יטאם שריאם קורו
 הום ♦ הא הא הא הו ♦ בהאגוואן סארנוה טטאגטה ♦ ואג'רה

**מאמה מין צ'ה ♦ ואג'רה בהאווה מאהא סמאיה סאטווה אה הום
פאת (7X)**

**om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva
tvenopatishtha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava |
suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me
prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru
hum | ha ha ha ha ho | bhagavan sarva tathagata | vajra
mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum
phat (x7)**

שוב, הרגישו אושר על כך שכל האשליות המתעתעות שלכם- שהן הגורמות לפעולות הפוגעות שאנו מבצעים באמצעות הגוף והדיבור שלנו- טוהרו לחלוטין, נעלמו, הסתיימו, ושבשום אופן אין יותר מקום בליבכם כעת לשום דבר חוץ מאשר לאהבה, לטוב-לב, לסליחה וחוכמה, ולאשר עילאי וחמלה.

טיהור הרישומים השלייים של גוף, דיבור ותודעה

כעת דמיינו שגורו וג'רהסאטווה שולח שוב אור הממלא אתכם כליל ומסלק אפילו את הרישומים המעודנים ביותר של אנרגיה שלילית מהתודעה שלכם. (זה דומה לכך שלאחר שמרוקנים שום מתוך צינצנת, עדיין צריך לסלק את הריח). שוב שננו את המנטרה בזמן שאתם משלבים את כל שלושת ההדמיות:

**אום ואג'רהסאטווה סמאיה מנופאלאיה ♦ ואג'רהסאטווה
טונופאטישטה ♦ דרידהו מה בהאווה ♦ סוטושיו מה בהאווה ♦
סופושיו מה בהאווה ♦ אנורקטו מה בהאווה ♦ סארנוה סידהי מה
פרייאקצ'ה ♦ סארנוה קארמה סו צ'אמה ♦ צ'יטאם שריאם קורו-
הום ♦ הא הא הא הא הו ♦ בהאגוואן סארנוה טטאגטה ♦ ואג'רה
מאמה מין צ'ה ♦ ואג'רה בהאווה מאהא סמאיה סאטווה אה הום
פאת (7X)**

**om vajrasattva samaya manupalaya | vajrasattva
tvenopatishtha | dridho me bhava | sutoshyo me bhava |
suposhyo me bhava | anurakto me bhava | sarva siddhi me**

prayaccha | sarva karma su chame | chittam shriyam kuru
 hum | ha ha ha ha ho | 7hagavan sarva tathagata | vajra
 mame mun cha | vajra bhava maha samaya sattva ah hum
 phat (x7)

הרגישו שאתם מטוהרים לחלוטין וחושו שאתם מאושרים מאד. גם גורו
 ואג'רהסאטווה מאושר.

כוח הריסון

הצעד הרביעי בתהליך הטיהור הוא הנחישות ההחלטית לא לפגוע שוב
 באמצעות הגוף, הדיבור והתודעה שלנו. הנחישות ההחלטית לא לפגוע
 שוב היא כמו מגדלור המנקה את הגוף, הדיבור והתודעה שלנו לעבר
 כיוונים חדשים. אם יש לכם יכולת אמיתית להתחייב בפועל להימנע
 מעשיית פעולות מסוימות שוב, עד סוף ימי חייכם, זה טוב מאוד. אבל
 עליכם להיות מציאותיים. אחרת, התחייבו לא לעשות שוב את אותן
 פעולות במשך שנה, או חודש, או יום, או אפילו למשך דקה- כל מה שהוא
 מציאותי מבחינתכם. ואז, התחייבו באופן כללי לעשות מאמץ ולהימנע
 מעשיית הפעולות האחרות. הנחישות ההחלטית הזאת, לא לחזור על
 המעשים ועל הפעולות, היא זו המעניקה לנו את הכוח לשנות ולהסב את
 עצמנו לעבר כיוון חיובי.

אני מתחייב/ת בפני גורו ואג'רהסאטווה לעולם לא לבצע שוב את אותן
 הפעולות השליליות שמהן ביכולתי להימנע בקלות,
 ולא לבצע במשך יום, שעה או לפחות למספר שניות את הפעולות
 השליליות שמהן קשה לי להימנע.

התמזגות והטמעה

גורו ואג'רהסאטווה מאושר מאוד מההתחייבות שלכם. הוא מתמוסס
 והופך לאור ונטמע בתוכם. הגוף, הדיבור והתודעה שלכם מתמזגים עם
 גופו, דיבורו ותודעתו הקדושים של גורו ואג'רהסאטווה והופכים לאחד,
 באופן בלתי נפרד.

מדיטציה על ריקות

בריקות, אין "אני", יוצר הקארמה השלילית; אין פעולה של יצירת
 קארמה שלילית; אין קארמה שלילית שנוצרת. מקמו את התודעה שלכם

בריקות הזו לזמן מה. בדרך הזו, התבוננו על כל התופעות כעל כאלה שהן ריקות- הן אינן קיימות בפני עצמן, מצד עצמן, מכוחן שלהן בלבד.

בתוככי המודעות הזו של ריקות, הקדישו את כל המצבור הצפון של הזכות (merits).

הקדשה

הודות למצבור הזכויות הצפון שנאסף במהלך שלושת הזמנים על-ידי כל הבודהות, הבודהיסטות, אני עצמי, וכל שאר היצורים בעלי התודעה (המופיעים לכאורה כאמיתיים מצידם הם, אבל הינם ריקים מקיום עצמי) מי ייתן ואני (המופיע לכאורה כאמיתי, אבל ריק מקיום עצמי) אשיג את ההארה של גורו ואג'רהסאטווה (המופיע כאמיתי לכאורה, אבל ריק מקיום עצמי) ואוביל את כל היצורים בעלי התודעה (המופיעים כאמיתיים לכאורה, אבל ריקים לחלוטין מקיום עצמי) אל ההארה הזו (המופיעה כאמיתית לכאורה אבל הינה ריקה מקיום עצמי) בכוחי שלי עצמי בלבד (המופיע כאמיתי לכאורה, אבל אף הוא ריק לחלוטין מקיום עצמי ואינו קיים בפני עצמו מצדו שלו בלבד).

לו הבודהיציטה יקרת-הערך, מקור כל האושר וההצלחה עבור עצמי ועבור כל היצורים האחרים בעלי תודעה, תיווצר ותתחולל בתוככי התודעה שלי עצמי ובתודעתם של כל היצורים האחרים בעלי התודעה, ללא עיכוב אף לא לרגע אחד; ולו הבודהיציטה שנוצרה תתגבר ותתעצם עוד ועוד.

לו יהיה לאמה צונגקאפה הגורו הישיר שלי ושל כל היצורים האחרים בעלי התודעה, במהלך כל סבבי החיים שלנו, ולעולם לא נופרד אפילו לשנייה אחת מהדרך הטהורה שאותה מהללים ומשבחים הבודהות המנצחים, ולו נממש בתוככי תודעתנו, מהר ככל האפשר, את הדרך בשלמותה- את שלושת ההיבטים העיקריים של הדרך, ואת שני השלבים של יוגת הטנטרה העליונה- שהשורש שלה הוא המסירות לגורו.

ממש באותו האופן שבו מנג'ושרי וסמנטבהאד'רה עזי הרוח ראו נכוחה את הדברים כפי שהם, אקדיש אני את כל מצבור הזכויות הצפון

המיטיב הזה, בדרך הטובה ביותר- כך שאוכל ללכת בעקבותיהם והם יהיו לי למופת.

כל הקדשה שהיא, שאותה היללו והעריכו המנצחים של שלושת הזמנים שחלפו אל האושר העילאי, כהקדשה הטובה ביותר, אקדיש גם אני באופן המושלם. אקדיש את כל שורשי הסגולות הטובות הללו על-מנת שתהיה לי היכולת לפעול באופן חיובי ומיטיב.

הודות למצבור הזכויות הצפון שצברתי,
בהמשך לפעולותיי החיוביות המיטיבות,
לו אשיג במהרה את מצב הגורו-ואג'רהסאטווה,
ואוביל את כל היצורים החיים, ללא יוצא מן הכלל,
אל המצב המואר הזה.

מי ייתן והבודהיציטה העילאית יקרת-הערך שטרם נוצרה,
תתקווה ותתפתח,
ומי ייתן וזו שהתחוללה ועלתה, לא תצטמצם,
אלא תגדל ותתעצם עוד ועוד.



שנטידווה קבוצת לימוד ותרגול / הקרן לשימור מסורת המאהיאנה

 Shantideva Study Group, Israel - FPMT / www.shantideva.org.il

fpmtisrael@gmail.com

