

# דרכים אל העל-מודע

תרגום והד פואטי ל :

Vigyan Bhairava Tantra

יעקב לבן

חיפה 2002

## הקדמה

קורא יקר,  
112 מפתחות הנתנים לאלה דווי מפי אהובה האל שיווה בעודה  
יושבת על ירכו הינם תמצית הספר שלפניכם.  
בן כ-5000 שנה, כך אומרים, אך אקטואלי כתמיד,  
הספר הנחה ומנחה מחפשי דרך רבים  
וייתכן שגם את הבודהא גוטמה סידהרטה בעצמו.  
לאחר שרקדנו, עברנו קתרזיס,  
נפטרנו מכל המחסומים הגסים בדרכנו לאמת,  
אנו יכולים לפנות אל המפתחות העדינים ורבי העוצמה  
של ה"vigyana bhairava tantra".  
נסה אותם אחד אחד,  
עד אשר המפתח הנכון יפתח את הדלת  
אל עולמך הפנימי.  
מפתחות-זרעים אלה, מבהיקים ומסתוריים ככל שיהיו,  
עדיין לוחשים את נחיצותו המוחלטת של המאסטר,  
אשר יגיש אותם אל פיך,  
או אם תרצה,  
מבין ענפיו העמוסים תגנוב את סודותיהם.  
חללים רבים עוד נכונים לך,  
יקומים לאין ספור.  
אל תיעצר ואל תמהר.

**דווי שואלת :**  
**הו שיווה,מהו טבעך?**  
**מהו יקום מלא-פלא זה?**  
**מהו זרע הקיום?**  
**מי ממרכז את מעגל הקיום?**  
**מהם חיים אלו מעבר לצורת הצורות?**  
**כיצד נוכל להיכנס לתוכו במלאות,**  
**מעבר לחלל ולזמן,לשמות ולתיאורים?**  
**בער את ספיקותיי !**

דווי בת זוגו של שיווה שואלת בעדנה וברוך את אהובה את השאלות המהותיות: על גרעין הקיום,תמצית החיים ומהות היקום כולו.מתוך שאלות אלו תבקע תשובתו של שיווה לא כתשובה קונספטואלית-פילוסופית אלא בשלל טכניקות שבעזרתן דווי,שהיא התגלמות הילד השואל והפתוח בכולנו, תיתמר תזדכך ותהפוך לאמת, כלומר עדות זורמת ובהירה.

**שיווה עונה :**

**1.קורנת אחת ,**  
**ההתנסות יכולה לשקוע עליך**  
**בין שתי נשימות.**  
**לאחר שהנשימה נכנסת פנימה**  
**ולפני שהיא יוצאת –**  
**הטוב.**

נסי לתפור את נשימתך.מודעת לרווחים הקטנים בין נשיפה לשאיפה את יוצרת קו מאחד למהות הבסיסית של קיומך-הנשימה.בהיותם הזרעים של תהליך הנשימה, רווחים אלה הם הכיוון לאינטגרציה של האדם דרך הנשימה.כשאת חורזת וחורזת את נשימותייך, פעמים רבות ייעלם קצה החוט ויתעה בעולם המחשבות. חזרי לחרוז בעדינות וזכרי כי החורזת סופה להיעלם בחריזה האינסופית.

**2.כשהנשימה פונה מפנימה החוצה,**  
**ושוב פונה מהחוצה פנימה-**  
**דרך שתי פניות אלו-**  
**ממשי.**

הרווח היה נתק בין החוץ והפנים. הפנייה היא חיכוך בין החוץ לפנים וברומן זה ביניהם, ההתעלות. הפניה היא רחבה, סיבובית, עם קצוות מטושטשים ולכן קלה יותר לתחושה. שתי פרבולות התוחמות את מרחב הנשימה ומתמזגות בעדינות.

### **3. או כאשר הנשימה והשאיפה מתמזגות, ברגע זה נגעי במרכז חסר האנרגיה המלא באנרגיה.**

כאן יש דגש על התמזגות בין התנועה פנימה והתנועה החוצה. אין הפרדה ברורה בין הנשימה לשאיפה, ממש כמו בריתוך או התמזגות. התנועה היא מעגלית וזורמת סביב מרכז. את המרכז ניתן לחוש טוב יותר כאשר מהירות האוויר נחלשת, כלומר בהתמזגות השאיפה והנשיפה. המרכז עצמו הוא צירה של תנועת האוויר, כלומר חלל האפס של התופעה, ובחלל זה אין שום מכשול בפני האנרגיה הכללית והיא שופעת פנימה מכל הכיוונים, מהיכן שהייתה תמיד.

### **4. כאשר כל הנשיפה בחוץ ונעצרת מעצמה או כל הנשימה בפנים ונעצרת, בכזאת הפסקה כללית, העצמי הקטן נעלם. זה קשה רק עבור אלו אשר אינם טהורים.**

אין זה חשוב למה נעתקה הנשימה. זהו אירוע כל כך נדיר המעיד על פתיחות עצומה למציאות. המציאות משנה מהלך, נוף נפתח אל מול עיניך, סכנה מתקרבת, מורה הזן שלך מכה אותך נמרצות ברגע בלתי צפוי, המוח מת ואינו מסוגל לתפוס, הארה. תחושת פליאה, האם תרשי לה להתמוסס אל כל יומך?

### **5. תשומת הלב בין הגבות, הקדימי שכל למחשבה. תני לצורה להתמלא במהות הנשימה עד לקודקוד הראש ולזרום מטה כאור.**

העין השלישית, מכורתן של העיניים, משמשת כגורם מאחד למבט המפצל. מרגע שהדואליות נעלמת בתוך האחד, הכללי קודם לפרטי, הצורה מתמלאת באנרגיית החיים ומציפה אותך כקנקן השופע מפייתו בשל גודש הנוזל. את נשטפת באור כמו עומדת תחת מקלחת של אנרגיית היקום.

**6. כאשר את עסוקה בפעילויות היום-יום,  
שימי לב לרווח בין שתי נשימות  
ובתרגול זה תיוולדי מחדש  
בתוך ימים ספורים.**

התופרת החשאית רוקמת את טלאי אחדותה בעודה בעולם.  
נשלמה הגלימה  
והנה היא פוסעת לחזית הבימה.

**7. כאשר הנשימה העדינה דרך העין השלישית  
מגיעה ללב הקיום בעודך נרדמת,  
את גברת החלומות והמוות עצמו.**

**8. במסירות טוטלית,  
התרכזי בשתי צומתי הנשימה  
ודעי את היודע.**

את הופכת את פיתולי הנשימה למרכז לבך  
בלא מבדיל באהבה גדולה  
ואז ידיעתך אחת ושלמה.

**9. שכבי כמתה.  
זועמת בכעסך, הישארי כך.  
או בהי בלי להניד עפעף.  
או מצצי משהו והפכי למציצה.**

אם תמותי, תחיי לראשונה.  
אם תהיי כעס, אהבה מתוקה תעלה כעשן.  
אם תשוקת עפעפיך תקפא, גם בנפנפם תראי את הרצוף.  
אם אחת את במוצץך, השכחה הזוכרת תעטוף אותך.

**10. כאשר ילטפך, נסיכה מתוקה, היכנסי ללטיפה כחיי נצח.**

אם תפסעי לתוך הליטוף, הזמן נעצר וטיפת ההווה עוצרת באוויר.

**11.עצרי את דלתות החושים  
בחושך נמלה זוחלת.  
אז.**

את הולכת ונעלמת בדגדוג רגליה הממהרות של נמלה זריזה על עורך.  
כל דלת שתותירי פתוחה מחכה לך.

**12.על מיטה או כסא,  
תני למשקלך להיעלם,  
מעבר לשכל.**

בנוח גופך,גלי משקלו שוככים לאיטם.  
אתם שוככים המולות השכל  
ואת רואה את קרקעיתו של האגם חסר הקרקעית.

**13.או דמי את המעגלים בעלי חמשת הצבעים  
אשר לזנב הטווס כחמשת חושייך בחלל בלי סוף.  
עתה תני ליפים להתמוסס בפנים בהתאם ,  
בכל נקודה בחלל או על קיר-  
עד שהנקודה נמוגה.  
אז משאלתך לאחר מתאמתת.**

חושך קשת צבעים העוטפת את כולך .  
הנה הקשת משוחה על קיר ואת שוחה  
לאורך יופיים של הצבעים  
ואינך יודעת אנה את באה.  
נתרת הידיעה.

**14. כל תשומת לבך בחוט העצב,  
עדין כחוט לוטוס,  
בציר עמוד השדרה.  
בכך השתני.**

תשומתך במיתר הועד,  
גבעול עצבייך המסועף  
ואת לוטוס אלף העלים.

**15. בסוגרך את שבעת פתחי ראשך  
בידייך ,  
החלל בין עיניך נעשה חובק כל.**

הביטי פנימה כשכל פתחי ראשך חסומים  
ואת רכב קוסמי משייט  
באפילה הערנית.

**16. ברוכה, כשכל חושייך ספוגים בלב,  
את מגיעה למרכז הלוטוס.**

טמני העין בלב ,  
ואת כולך ראייה פועמת וריחנית.

**17. בלי לשים לב לתנודות השכל,  
הישארי במרכז-  
עד אשר.**

מראה מבהיקה בה נראות פנייך הראשונות  
מבעד לתנודות המטוטלת  
של השכל המתנדנד.

**18. הביטי באהבה בחפץ כלשהו.  
אל תפני לאחר.  
כאן במרכז החפץ-  
הברכה.**

האם תוכלי לאהוב כד ?  
במרכז,  
בו אינך דבר אחר,  
אף לא גבולותיו,  
את שוקעת ואינך עוד.

**19. בלא תמיכה לרגליך או ידייך,  
שבי רק על ישבנך.  
לפתע, המרכז.**

מתנדנדת על ישבנך, את אחת עם האדמה.

**20. ברכב נע, מתנדנדת בקצב, חווי.  
או ברכב נח, בתתך לעצמך  
לסובב במעגלים איטיים סמויים.**

כאן את נעלמת בשקשוק האוטובוס,  
נכנעת כליל לטלטוליו.

**21. דקרי איזה חלק מצורתך מלאת הצוף  
בעזרת סיכה,  
היכנסי בעדינות לדקירה  
והטוהר הפנימי יציפך.**

את מוציאה את הפקק מאמבטיית המחשבות.



**22. תני את תשומת לבך במקום בו  
את רואה התרחשות מן העבר  
ואפילו צורתך,  
אשר איבדה את אפיוניה העכשוויים,  
ניתמרת.**

על במה שכוחה זיכרון מציף אותך ,  
את אינך עוד.

**23. הרגשי חפץ לפניך.  
הרגשי את העדר כל החפצים מלבד זה.  
אז ,  
כשאת מניחה הצידה את הרגשת היש והרגשת האין,  
ממשי.**

לא יש וגם לא אין.

**24. כאשר מצב רוח נגד או בעד מישהו עולה,  
אל תשליכי אותו על האדם,  
אלא הישארי במרכז.**

האם את רואה את שכל-קיר הזכוכית הנצבע בסערות  
המפריד בינך לבין העולם  
או שאת עדיין לא מבינה  
למה כואב לך  
כשאת מכה בכיוון העולם ?

**25. בדיוק ברגע כשעולה בך דחף לעשות משהו,  
עצרי.**

מודעות לזרע הדחף היא תהליך הברירה נטול האגו  
היחידי בין עשיות שונות.

**27. התרוצצי עד להתשה מוחלטת**

**ואז ,  
בנפלך לאדמה ,  
בנפילה זו היי שלמה .**

את רוצי רוצי ,  
הנפילה תקרה מעצמה.  
ריצה טוטלית מביאה לנפילה טוטלית.  
טוטליות מביאה להיעלמות.

**28. הניחי שכל הכוח והידע שלך**

**אוזלים לאיטם.  
ברגע הכיליון,  
התעלי.**

עם היעלם התכולה ,  
נראה כי גם המכל איננו.  
ועדות אינסופית רואה את כל זה.

**29. ההתמסרות משחררת .**

מי נותר לאחר שמסרת את כל כולך ?

**30. כשעיניך סגורות ,  
צפי בישות הפנימית שבתוכך לפרטיה .  
כך ראי את טבעך האמיתי .**

הו ! הקוסמוס הפנימי הרב שכבתי חסר הקרקעית או הגג !  
אני באה !!!

**31. התבונני בקערה**  
מבלי לראות את שולי החומר .  
ברגעים מספר תהיי מודעת .

**32. ראי כאילו בפעם הראשונה**  
אדם יפה או חפץ פשוט .

מבט רענן ונקי ,  
כל רגע מחדש .

**33. פשוט אם תביטי**  
**בשמיים הכחולים**  
**מעבר לעננים -**  
**שלוה .**

מזון כחול לעינייך השוטף את כולך  
ואת נצבעת ואובדת.

**34. הקשיבי**  
**כאשר התובנה הנסתרת התכליתית**  
**נאמרת אליך.**  
**מבט נייח בלא מצמוץ ,**  
**בבת אחת היי חופשייה לחלוטין.**

התוכלי להיות עמק ,  
בו מהדהדות  
לחישות האהבה  
של הגורו ?

35. משפת באר עמוקה  
הביטי ביציבות לעומקה  
עד אשר –  
הפליאה .

36. הביטי בחפץ כלשהו ,  
לאיטך הסירי מבטך ממנו ,  
לאיטך הסירי מחשבתך ממנו ,  
אז .

37. דווי, דמייני את אותיות שפת אמך  
בתוך מוקדי המודעות מלאי הדבש .  
בתחילה כאותיות ,  
לאחר מכן עדינות יותר כצלילים ,  
לאחר כעדינות ביותר כהרגשות  
ולבסוף, בהניחך אותם בצד ,  
היי חופשייה .

38. טבלי במרכז צליל  
כמו למשל בצליל המתמשך של מפל מים .  
או , כשאצבעותייך באוזנייך ,  
שמעי את צליל הצלילים .

39. כוונני צליל ,  
למשל אום ,  
באיטיות .  
כשהצליל מגיע למלאות ,  
כך גם את .

40. בתחילתו ובעידונו ההדרגתי  
של צליל אות כלשהי ,  
התעוררי .

41. בהאזנה לכלי מיתר ,  
שמעי את הצליל המורכב המרכזי :  
זו נוכחות בכל .

42. כוונני צליל בקול רם ,  
ואז החלישי את הקול יותר ויותר  
כשרגש מעמיק  
לתוך ההרמוניה השקטה הזו.

43. כשהפה פתוח קמעה ,  
התרכזי באמצע הלשון .  
או , כשהשאיפה נכנסת בשקט פנימה ,  
הרגשי את הצליל "הה" .

44. התמקדי על הצליל אום ,  
בלי א' או מ'.

45. בשקט כוונני מילה שמסתיימת ב"אה" .  
אז ב - "ה"  
ללא מאמץ ,  
הספונטניות .

46. בחסימת האוזניים ע"י לחץ  
ופי הטבעת ע"י כיווץ ,  
היכנסי לצליל .

47. היכנסו לצליל של שמך ,  
ודרך הצליל הזה ,  
כל הצלילים .

48. בתחילת האיחוד המיני ,  
שימי לב לאש התחילית ,  
המשיכי כך  
והימנעי מן הגחלים בסוף .

49. כאשר בחיבוק כזה  
חושך רועדים כעלים ,  
היכנסו לרעידה זו .

50. אפילו בהיזכרך באיחוד ,  
בלי לחבק ממש ,  
התמורה .

51. כשאת שמחה בראותך חברה  
לאחר זמן ארוך ,  
התמזגי בשמחה זו .

52. באכילה או בשתייה ,  
ההפכי לטעם של המזון או המשקה ,  
והיי מלאה .

53.הו בעלת עין הלוטוס ,  
מתוקה למגע ,  
כאשר את שרה , רואה , טועמת ,  
היי מודעת לכך שאת הווה  
וגלי את הנצחי .

54.כאשר הסיפוק מתגלה ,  
בכל מעשה ,  
ממשי את זה .

55.ברגע ההירדמות ,  
כאשר השינה עדיין לא הגיעה  
והעירנות החיצונית מתפוגגת ,  
בנקודה זו –  
הקיום מתגלה .

56.אשליות מוליכות שולל ,  
צבעים חוסמים ,  
אפילו החליקים בלתי נתנים לחלוקה.

57.במצבי רוח של תשוקה קיצונית ,  
היי בלא הפרעה.

58.מה שנקרא יקום  
נראה כמו קוסמות ,  
סרטים.  
על מנת להיות שמח ,  
הבט בו כך.

59.הו אהובה ,  
שימי לב לא לתענוג ולא לכאב ,  
אלא למה שביניהם .

60.חפצים ותשוקות קיימים  
בי כמו באחרים .  
בקבלה זו הניחי להם להיתמר .

61.כמו שגלים באים עם מים  
ולהבות עם אש ,  
כך אנו גלי המציאות .

62.להיכן ששכלך תועה ,  
החוצה או פנימה ,  
במקום זה ממש ,  
זה זה .

63.כאשר את מודעת בחיוניות  
דרך איזשהו חוש מסוים ,  
השארי במודעות .



64. בתחילת התעטשות ,  
בעת פחד ,  
בחרדה ,  
מעל תהום ,  
על גלי הקרב ,  
בסקרנות עזה ,  
בתחילת רעב ובסופו ,  
היי מודעת ללא הפסק .

65. טוהר תובנות אחרות  
מזהם עבורנו .  
לאמיתו של דבר ,  
דעי לא כלום הוא טהור או מזהם .

66. היי אותה המשתנה  
ביחסך לחברה או זרה ,  
בכבוד ובזלזול .

67. כאן היא ממלכת השינוי ,  
שינוי ,  
שינוי .  
דרך השינוי כלי את השינוי .

68. כמו שתרגולת היא אם לאפרוחיה ,  
היי אם לידיעות מיוחדות ,  
לעשיות מיוחדות ,  
במציאות .

69. מאחר שבאמת שעבוד וחופש הם יחסיים ,  
מילים אלו מיועדות לאלה המפחדים מן העולם .  
העולם הזה הוא השתקפות שכלית .  
כמו שאת רואה שמשות רבות במים  
משתקפות משמש אחת ,  
כך ראי את השעבוד והחופש .

70. ראי מהותך כקרני אור  
מתחנה לתחנה במעלה עמוד השידרה ,  
כך חיוניות עולה בך .

71. או בחללים בין התחנות ,  
הרגישי זאת כברק .

72. הרגשי את היקום  
כנוכחות מאירה ונצחית .

73. בקיץ כשאת רואה  
את כל השמיים בהירים בלי סוף ,  
הכנסי לבהירות זו .

74. שאקטי , ראי כל חלל  
כאילו כבר ספוג  
בראשך בברק .

75. בהליכה ,  
בשינה ,  
בחלום ,  
דעי עצמך כאור .

**76. בגשם בלילה שחור ,  
היכנסי לשחור  
כצורת הצורות .**

**77. כאשר אין לילה שחור חסר ירח ,  
עצמי עינייך ומצאי שחור לפניך ,  
בפתחך עינייך , ראי שחור .  
כך הפגמים נעלמים לעד .**

**78. בכל מקום בו תשומת לבך מתעוררת ,  
ברגע זה ממש ,  
חויי .**

**79. התמקדי על אש  
עולה דרך דמותך מבהונותייך למעלה  
עד אשר הגוף נשרף לאפר  
אבל את לא .**

**80. מדטי על עולם האשליות  
כנשרף לאפר ,  
והפכי לישות על – אנושית .**

81. כמו שמבחינה סובייקטיבית ,  
אותיות זורמות למילים ומילים למשפטים  
ומבחינה אובייקטיבית,  
מעגלים זורמים לעולמות ועולמות לעקרונות ,  
גלי לבסוף את כולם נפגשים בקיומנו .

82. הרגשי :  
מחשבות , עצמיות , איברים פנימיים –  
אני .

83. לפני תשוקה ולפני ידיעה ,  
איך אוכל לומר שאני קיימת ?  
ראי אותן חולפות .  
התמוססי ביופי .

84. זרקי הצמדות לגוף הצידה ,  
בהבינך שאת בכל מקום .  
הוא אשר בכל –  
שמח.

85. חשיבה על לא – כלום  
תפרוץ גבול  
האני המוגבל .

86. נניח שאת תופסת משהו  
מעבר לתפיסה ,  
מעבר לאחיזה ,  
מעבר לאין -  
את .

87. אני קיימת .  
זה שלי .  
זהו זה .  
הוא אהובה, אפילו בכך דעי ללא סוף .

88. כל דבר נתפס ע"י ידיעה .  
האני זורח בחלל מעבר הידיעה .  
תפסי ישות אחת  
כידוע וידוע .

89. אהובה ,  
ברגע זה הניחי  
לשכל ,  
ידיעה ,  
נשימה ,  
צורה ,  
להיות כלולים .

90. נוגעת בעיניך הסגורות כנוצה ,  
הקלות שביניהן נפתחת ללב  
ומשם מחלחלת ליקום .

91. דווי החביבה ,  
היכנסי לנוכחות החללית  
הפרושה הרבה מעל ומתחת  
לצורתך .

92. שימי תודעתך בדקות  
שאינן לבטאה במילים  
מעל מתחת ובתוך לבך .

93. החשיבי כל שטח  
של צורתך הנוכחת  
כחללי לאין סוף .

94. חושי  
עצמך ,  
עצמותייך ,  
בשרך ,  
דמך ,  
רוויים בתמצית הקוסמית .

95. הרגשי באיכויות הדקות של יצירתיות  
מחלחלות לשדייך  
ורוקדות תצורות עדינות .

96. התנחלי לך במקום מרווח לאינסוף ,  
נקי מעצים , גבעות , בתים .  
אז בא סוף ללחצי השכל .

97. החשיבי את כדור הארץ  
כגוף האושר שלך .

98. בתנוחה נוחה  
פשטי בהדרגה  
חלל בין המרפקים  
לתוך שלוה גדולה .

99. הרגשי עצמך  
מתפשטת בכל הכיוונים  
רחוק , קרוב .

100. הערכת האובייקטים והסובייקטים  
זהה עבור המואר  
זזה שאיננו .  
הראשון גדולתו אחת :  
הוא נותר במצב הרוח הסובייקטיבי  
ואינו אובד באובייקטים .

101. האמיני :  
יודעת כל ,  
חזקה מכל ,  
מגעת כל .

102. דמייני רוח בתוכך  
ומסביב לך  
עד אשר כל היקום  
רוחני .

**103. עם כל תודעתך  
בתחילת תשוקה ,  
ידיעה ,  
דעי .**

**104. הו שאקטי !  
כל תפיסה מיוחדת היא מוגבלת ,  
נעלמת בכל – יכולת .**

**105. באמת הצורות לא נפרדות .  
הישות הנמצאת בכל  
וצורתך אינן נפרדות .  
תפסי הכל כעשוי מתודעה זו .**

**106. הרגשי תודעת כל אדם  
כתודעתך את .  
בכך , השליכי דאגה לעצמיות ,  
הפכי לכל ישות .**

**107. תודעה זו קיימת  
כמו כל יישות  
ודבר מלבדה לא קיים .**



108. תודעה זו  
היא רוח ההדרכה של כל אחד .  
היי תודעה זו .

109. נניח שצורתך הפסיבית  
היא חדר ריק עם קירות מעור-  
ריק .

110. נהדרת , שחקי .  
העולם הוא קליפה ריקה  
בה שכלך משתובב לנצח .

111. בעלת לב – סוכר ,  
מדטי על ידיעה ולא ידיעה ,  
קיום ולא קיום  
ואז שימי שניהם בצד  
למען תהיי .

112. היכנסי לחלל ,  
ללא תמיכה ,  
נצחית ,  
יציבה .