שלבי המדיטציה 4

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 1

1. **סקור בקצרה את השלבים השונים שכיסינו עד כה בלימוד של יצירת המופת של מאסטר קמלשילה, *שלבי המדיטציה*, ושאותם הוא בחר ללמד כמבוא לתרגול של שלווה מדיטטיבית.**

מאסטר קמלשילה פותח בתיאור המפתח להצלחה בדרך נשגבה זו של המהיינה, הלא היא **החמלה הגדולה,** אשר אינה נחה עד אשר תביא כל ברייה ובריה לרמתה הגבוהה ביותר. החמלה הגדולה תביא אותנו לפיתוח תפנית, תעלה אותנו על דרך הצבירה, ותעזור ליצור בקרבנו את התנאים הנחוצים לפיתוח שלווה מדיטטיבית. הוא מתאר דרכים להשגת החמלה הגדולה, ומשווה את הבודהיסטוות שהשיגו אותה ליהלומים שבין המתרגלים. בין השיטות להשגתה הוא מצטט את ארבע העצות שנתן הבודהה למלך העסוק, ושהוות תרגול מקדים למדיטציה.

בהמשך, מאסטר קמלשילה דן ב**שיטה וחוכמה**, ובחשיבותה המכרעת של השיטה – המאפשרת את צבירת הקארמה הנחוצה להשגת חוכמה, ובחשיבותה המכרעת של החוכמה, ש"מנטרלת" את הרעל שבא מעשיית חסד שאינה מלווה בחוכמה. הוא מביא ציטוט מופלא מדבריו של הבודהה לבודהיסטווה שעומד לעבור לנירוונה, שבהם הוא מעודד אותו להמשיך במקום זאת ולתרגל את דרך המהיינה, על מנת להפוך למלאך מואר. הוא מסביר את תפקידן של השיטה והחוכמה בחיסול שתי ההשקפות הקיצוניות, וחלק זה בספרו מפרט את הצורך בפיתוח שלושת סוגי החוכמה: זו שמקורה בלימוד, זו שמקורה בהרהור, וזו שמקורה בהגייה, או מדיטציה.

כעת מאסטר קמלשילה עובר לדיון בריקות, ומביא **הוכחות אנליטיות לריקות** של כל התופעות – פיזיות ומנטליות כאחד. ההוכחות שהוא מביא מסתמכות על הכתבים וכן על היגיון. הוא מוכיח שאין לדברים התחלה, שכן אינם יכולים להתחיל בלי סיבה, וגם לא עם סיבה, ולכן גם אינם שוהים ואינם חדלים. הוא מפרט את ההוכחה שהדברים אינם קיימים כיחיד, ולכן גם לא כרבים, ודיונו מוביל למסקנה שאופן קיומם של הדברים אינו תואם את האופן שבו אנו תופסים אותם: הם קיימים אך ורק כהשלכות מתודעתנו, תמונות מנטליות המשתנות מרגע לרגע בהתאם לקארמה המבשילה ברצף התודעה שלנו; כתוויות אשר אם ננתח את בסיסן – לא נוכל למוצאו.

בעקבות דיון זה, מאסטר קמלשילה מפציר בנו לפתח **תרגול של מדיטציה**, ולהשיג **שלווה מדיטטיבית.** זאת משום שלדבריו זוהי הדרך היחידה להשיג חוויה ישירה של טבעה האולטימטיבי של המציאות. גם אם הבאנו לידי שלמות את החוכמה של למידה והרהור, בהעדר חוויה ישירה נאלץ ליפול, שכן אין בכוחה לחסל את נגעי הרוח שלנו.

2. החוויה הישירה של חוכמה איננה מילולית וגם לא מושגית. רשום למה היא מושווית, בחיבורו של מאסטר קמלשילה, ואת שתי הדוגמאות שהוא מביא לחוויה ישירה של חוכמה פחותה יותר.

מאסטר קמלשילה משווה את החוויה הישירה של חוכמה ל"זוהר המאיר של ההבנה". הדוגמה הראשונה שהוא מביא לחוויה ישירה היא חיסול ההשתוקקות לאובייקטים של החושים אצל מתרגלים שתרגלו רבות את "המדיטציה על הדוחה." הדוגמה השנייה היא של "המדיטציות הממצות" שבאמצעותן מודטים מתקדמים יכולים "למצות" את היסודות השונים בגופם הפיזי, ולהשיג כוחות על-חושיים למיניהם.

3. מאסטר קמלשילה מונה תנאים שקיומם מאפשר להשיג את המצב של שלווה מדיטטיבית "ממש מהר". תאר מהם.

מאסטר קמלשילה אומר שעלינו לייצב תחילה את המצבורים הקארמיים התומכים בשלווה. "מצבורים קארמיים" אלו כוללים:

א. מאמץ כנה לצמצם את ההשתוקקות לדברים ארציים,

ב. שמירה על מוסריות טהורה,

ג. לאמן את עצמנו להיות מוכנים לקבל כל קושי וכדומה המופיעים בעת התרגול.

ד. אימון בשלמויות של נתינה וכו' המהוות כל אחת סיבה להשגת השלמות הבאה.

4. מאסטר קמלשילה מכוון אותנו אל הסיבות הקארמיות העמוקות לפיתוח ריכוז, שהן האימון בארבע השלמויות הראשונות. תאר את ה"ספירלה העולה" שעליה אנחנו עולים כאשר אנו מתרגלים את השלמויות ואת האימון בריכוז.

– האימון בארבע השלמויות הראשונות מהווה סיבה קארמית להצלחת האימון בריכוז

– השיפור בריכוז, מצידו, מגדיל את המודעות שלנו, מפחית את נגעי רוחנו, ומאפשר שמירה טובה יותר של ארבע השלמויות,

– וחוזר חלילה.

5. מאסטר קמלשילה מתאר כעת כיצד עלינו להתאמן בהשגת שלווה מדיטטיבית. תן את תאורו.

מאסטר קמלשילה מייעץ לנו:

- ללכת לאיזה מקום נעים,
- לקוד לכל הבודהות, הבודהיסטוות וכולי,
- להתוודות על מעשינו השליליים,
- לשמוח במעשי החסד הטובים,
- להיזכר בשאיפתנו לשחרר את כל היצורים, על ידי שנמלא את ליבנו אך ורק בחמלה הגדולה,
- ואז להתיישב בתנוחה נוחה, תוך שמירה על גב ישר, לשלב רגליים ולהשיג מצב של ריכוז עמוק.

6. לפני שנעבור למדיטציה של קיבוע, מאסטר קמלשילה ממליץ שוב לבצע מדיטציה אנליטית. סכם את הצעתו, והסבר מדוע לדעתך נחוצה מדיטציה אנליטית בשלב זה, בעת שאנו עומדים להיכנס למדיטציית קיבוע.

מאסטר קמלשילה מייעץ שוב למיין את כל התופעות, הפיזיות והמנטליות, לקטגוריות שונות, ולנתח את הריקות של כל אחת מהקטגוריות. עם ההתקדמות המדיטציה ניתן לעדן את החלוקה, ולעבור מחלוקה לחמישה מצבורים, לחלוקה ל-12 פתחי החושים ואז ל-18 המרכיבים, ואפשר להמשיך ולפרט, וכל זאת במטרה להתגבר על שתי ההשקפות הקיצוניות של בדייה ושל המעטה.

למרות שאנו דנים כעת בשלב של פיתוח ריכוז מדיטטיבי על ידי מדיטציית קיבוע, המדיטציה האנליטית נחוצה בהתחלה כדי להבהיר לעצמנו את אובייקט המדיטציה, שהוא במקרה זה הריקות של החלוקות השונות. לאחר שיצרנו את האובייקט, אנו מוכנים להתקבע עליו.

7. בציטוט מתוך הסוטרה של מלך הריכוז מתוארת *"החוכמה הנשגבה ביותר של מתרגלים שיכולתם גבוהה!* מהי חוכמה זו שעליה מדובר בסוטרה, ומהו העיקרון שמאחוריה?

הסוטרה מציעה:

בעמידה, בישיבה, בתנועה או מנוחה –
אם ברצונך להיות בעצמך
מנצח עליון שכזה בעולם,
שא בכל עת תפילה בליבך
שתזכה להשיג הארה.

והעיקרון מוסבר בבתים שקודמים לזה:

אפילו כאשר אנשים עסוקים
בדבר שהוא שגרתי,
ושוב ושוב עליו חושבים –
תודעתם תשקע בו כולה.

כך גם אם נמדוט שוב ושוב
על גופו הקדוש של המנצח,
על חוכמתו של רב הסגולה
שכלל לא ניתן לאומדה –
תודעתנו תשקע בם כולה.

8. כיצד מציע מאסטר Ngulchu Dharma Bhadra להשתמש בגוף ובתודעה על מנת להשיג שלווה ותובנה? השווה את עצתו לעצה שצוטטה בשאלה הקודמת, מהסוטרה של מלך הריכוז.

מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה מסתמך על תאורו של הפאנצ'ן לאמה הראשון בלאם רים *דה-לאם* לגבי האופן שבו נוכל להשיג שלווה מדיטטיבית ותובנה תוך שימוש בגוף:

- הדרך להשיג שלווה היא על ידי התמקדות בגופנו בתור הגוף הקדוש של מלאך.
- ועל מנת להשיג ראייה יתרה, הוא מציע להתמקד בעובדה שבשני המקרים, גופנו שאותו אנו משליכים כעשוי מחומר פיזי וכן גוף המלאך שאנו מדמיינים הם נעדרי כל קיום מצד עצמם: שניהם תמונות מנטאליות בלבד.

כיצד משיגים שלווה מדיטטיבית ותובנה תוך שימוש בתודעה? כאן הוא מסתמך על טקסט המקור והביאור על מדיטציית החותם הגדול (מהמודרה), המתארים

- מדיטציה להשגת שלווה מדיטטיבית על ידי התמקדות בתודעה כפי שהיא מופיעה במציאות הכוזבת.
- ושיטה להשיג תובנה על ידי מדיטציה הממוקדת בטבעה האולטימטיבי של תודעתנו.

במדיטציות שמציע מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה עוצמתיות עוד יותר מאלו המוצעות בסוטרה *מלך הריכוז*, כיוון שבמדיטציות שהוא מציע אנו לוקחים כאובייקט המדיטציה את התוצאה שלה אנו שואפים בתרגולנו.

שלבי המדיטציה 4

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2

1. **לאחר שהוא מכוון אותנו לתרגל מדיטציית קיבוע, מאסטר קמלשילה מונה ארבעה מצבים העלולים להוות מכשול לתרגול. מנה מצבים אלו, תאר את התיקונים שהוא מציע למצבים אלו, וכן תיקונים אחרים שיכולים לעזור.**

- **כאשר, בעקבות ההשתוקקות וכולי, הדעת מוסחת לאובייקט חיצוני**: אם זה קורה, עלינו להרגיע את הסחת הדעת על ידי המדיטציה על הדוחה וכולי, ואז להחזיר בזריזות את תשומת הלב לאובייקט המדיטציה המקורי, וזאת יש לעשות שוב ושוב.

  מטרת עצה זו היא לעורר את התפנית בליבנו, וזאת ניתן לעשות גם על ידי כוחה של החמלה, כשאנו מבינים שללא המדיטציה אנו בעצם נוטשים את היצורים בסבלם, שכן לא נוכל להביא את עצמנו למצב שבו נוכל באמת לעזור להם.

- **כל אימת שאנו מבחינים שאיננו נהנים לעשות את התרגול**, עלינו לחזור ולסקור את התועלת העצומה שבפיתוח ריכוז מדיטטיבי, ולהיווכח עד כמה הסחות הדעת מפריעות לחוות את המדיטציה כמהנה.

  כאן עלינו להיזכר ביתרונות הרבים של פיתוח המדיטציה, כפי שמנינו, למשל, בקורס המדיטציה המושלמת 1, שיעור 3.

- **אם קורה שהלאות או הישנוניות משתלטות עלינו, כאשר האובייקט מפסיק להיות ברור והתודעה מתקהה,** הוא ממליץ לעבור למדיטציה על דבר מה זוהר, או להעביר את תשומת הלב לאובייקט נשגב שמשמח מאוד את ליבנו, כגון הסגולות הנפלאות של הבודהה.

- **ואם קורה שאנו נזכרים לפעמים בזמנים טובים מהעבר, או במשהו מצחיק וכולי, או שהתודעה לא שקטה**, הוא מציע לחשוב על העובדה שהכול חולף, וכך להרגיע את התודעה, ואז לחזור לאובייקט המדיטציה המקורי.

2. **בהמשך למדיטציה שעשינו בכיתה, בחר אנטידוטים אישיים שיהיו מוכנים וזמינים עבורך אם קורה אחד מן המצבים שנמנו בשאלה מס' 1. רשום אותם כאן.**

   התשובה כאן תהיה כמובן אישית לכל תלמיד ולתלמיד.

3. **מהו הדבר בראשון שמפניו מזהיר אותנו פאבונגקה רינפוצ'ה, כאשר הוא פונה לדון בשלבי המדיטציה השונים?**

   הוא אומר: אל תהיה אחד מאותם אנשים המתיישבים לתרגל מבלי שיש להם מושג על הפרטים השונים הקשורים לתרגול המדיטציה.

4. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את המצב של איזון מדיטטיבי, וכיצד הוא מציע לנו לנהוג לאחר שהשגנו איזון?

מאסטר קמלשילה מגדיר את המצב של איזון כמדיטציה שאין בה יותר קהות או אי-שקט, ושבה התודעה מחזירה את עצמה אוטומטית למצב זה. במצב זה הוא מייעץ לנו לוותר על כל מאמץ, ולתת למדיטציה להתנהל בעצמה, שכן כל מאמץ שנפעיל במצב זה יביא להסחת הדעת.

5. בעקבות ג'ה צונגקאפה, פאבונגקה רינפוצ'ה מונה בספרו *מתנת השחרור* תשעה שלבים שיביאו את המדיטציה לכדי מצב של איזון. מנה ותאר בקצרה שלבים אלו, ואת היכולות המנטליות שעלינו לפתח וליישם על מנת להשיג כל אחת מו הרמות.

א. **לשים את התודעה:** זה קורה **בעקבות שמיעת הלימוד** על מדיטציה מן הלאמה שלנו. בתחילה אנו יכולים להשהות את התודעה על האובייקט למשך זמן קצר בלבד, ודעתנו מוסחת על ידי מחשבות משוטטות, ואנו מתחילים להבחין בהן.

ב. **לשים את התודעה ברצף:** למשל, אנו מסוגלים להישאר ממוקדים בזמן הדרוש לאמור 100 מנטרות של Om Mani Padme Hung. מצב זה מושג מ**כוחה של התבוננות** שהפעלנו בשלב הקודם ובשלב זה.

בשתי הרמות הראשונות יש מידה רבה של קהות ואי שקט, וכמעט שאין יציבות, ויש להפעיל **מאמץ ניכר להישאר את תשומת הלב על האובייקט**. פרקי הזמן של שיטוט וכו' ארוכים יותר מפרקי הזמן שבהם התודעה שוהה על האובייקט.

ג. **הטלאת הפערים:** השהייה על האובייקט מתארכת, ואנו תופסים את הסחות הדעת יותר מהר, ומתאוששים מהן ביתר קלות. **כוח הזכירה** שלנו הולך ומתעצם.

ד. **הצמדת התודעה לאובייקט**: החל מרמה זו, איננו מאבדים יותר את אובייקט המדיטציה. הקהות והאי שקט עדיין מופיעים, אך כבר לא בצורתם הגסה, והם בעוצמה שווה.

הרמות 3 ו-4 מושגות על ידי פיתוח **כוחה של הזכירה**, כאשר ברמה 4 הזכירה הגיעה ל"בגרות" – שכן איננו מאבדים יותר את האובייקט.

ה. **השגת שליטה בתודעה**: בגלל הנסיונות החוזרים לכנס את התודעה, מתפתחת קהות קלה, וכדי לזהותה מהר מתפתח **כוחה של הדריכות**. כעת אנו מנסים "להרים את התודעה" על ידי אובייקטים זוהרים או רבי השראה.

ו. **הרגעת התודעה**: לאחר "הרמת התודעה" ברמה 5, עלול להופיע אי-שקט בצורתו הקלה, שאותו עלינו לזהות על ידי **פיתוח מקסימלי של הדריכות**, בטרם יתפתח לרמתו הגסה יותר.

ז. **הרגעה מלאה של התודעה:** הקהות והאי שקט כבר לא מופיעים כמעט, אך עדיין יש עקבות עדינים שלהם, ואנו מפעילים את **כוחו של מאמץ** כדי להביא את המדיטציה לידי שלמות, ולחסל כל שריד של הפרעה למדיטציה. אין יותר שום הפרעות גסות למדיטציה. היכולת המנטלית שמיושמת ברמות 3 עד 7 היא תשומת לב על האובייקט שהיא מקוטעת.

ח. **ריכוז חד נקודתי:** בתחילת המדיטציה עדיין נדרש מאמץ קטן להרגיע שרידים של קהות ואי-שקט בצורתם הקלה, אך אלו אינם מופיעים יותר במהלך המדיטציה, ואין צורך יותר להפעיל שום מאמץ: המדיטציה מתנהלת מעצמה. היכול המנטאלית שמיושמת היא **תשומת לב רציפה על האובייקט**.

ט. **מדיטציה מאוזנת:** זו קורית מעצמה, באופן אוטומטי, מיד עם תחילת הישיבה, וזאת **מכוח ההרגל** שפיתחנו עקב תרגול ממושך.

6. תאר בקצרה את ההרגשה שמאפיינת את הרמות השונות.

ההרגשה שמלווה אותנו ברמה הראשונה היא ההכרה עד כמה התודעה שלנו פרועה ונתונה לשליטתן של המחשבות המשוטטות, ולפעמים אפילו נדמה לנו שיש לנו עוד יותר מחשבות משוטטות, למרות שלא זה המצב: אנו פשוט מודעים להן יותר, וזהו הישג בפני עצמו. ברמה זו וברמות הראשונות שאחריה אנו מתחילים "להתוודע" אל אויבי המדיטציה שלנו: הקהות והאי שקט.

התחושה שמתלווה לרמה השנייה היא שהמחשבות המשוטטות לפעמים "נחות", אך ישנה התחושה שהאויב שלנו הוא עדיין עוצמתי ביותר.

ברמה השלישית ולאחריה ההרגשה היא שהאויב מתחיל להתעייף ולהיחלש,

וברמה השביעית יש כבר הרגשה של רצף של מדיטציה, שאינה מופרעת יותר, ויש הרגשה שהאויב סופסוף נכנע, ואיבד מכוחו לפגוע בנו,

וברמה השמינית ההרגשה שמתלווה היא שאין יותר שום דבר שמפריע את תודעתנו.

7. וכעת תאר מה מבדיל כל רמה מקודמתה.

א. מה שמבדיל את רמה ב' מרמה א' הוא מידת הרצף בהשהיית התודעה על האובייקט, שכעת יכולה להגיע למספר דקות. למשל, כאשר אנו יכולים לספור 21 נשימות מבלי להתבלבל.

ב. מה שמבדיל את רמה ג' מרמה ב' הוא משך הסחת הדעת – הפחתה במחשבות המשוטטות.

ג. רמה ד' נבדלת מקודמותיה בכך שאיננו מאבדים יותר את אובייקט המדיטציה.

ד. ההבדל בין רמה 5 לקודמותיה הוא שכעת חדלו לגמרי הבעיות של קהות ואי שקט בצורתם הגסה.

ה. מה שמבדיל בין רמה 6 לרמה 5 הוא שאין לנו יותר קהות קלה, ויש גם הפחתה במידה של האי-שקט הקל.

ו. מה שמבדיל את רמה 7 מקודמותיה הוא שאין יותר צורך להיזהר כל כך מהפיתוח של קהות ואי שקט בצורתם הקלה, ואין יותר חשש רציני פן ניפול טרף לקהות או לאי-שקט בצורתם הגסה.

ז. ההבדל בין רמה 8 ו-7 שהקהות והאי שקט חדלים מלהופיע, למעט אולי בתחילת המדיטציה.

ח. ההבדל בין רמה 9 ו-8 הוא שהקהות והאי שקט חדלים לחלוטין, ואין צורך בשום מאמץ כדי להיכנס למדיטציה ולהישאר בה: אנו יכולים לעשות זאת כרצוננו.

8. נאמר על הרמה התשיעית שהיא עדיין שייכת לעולם התשוקות. הסבר למה הכוונה, ומדוע אנו טורחים להדגיש זאת.

בעודנו מתרגלים מדיטציות ריכוז ברמות הולכות ומתעדנות, הן יכולות לשלוח את תודעתנו אל מעבר לעולם התשוקות, לעולם הצורה וחסרי הצורה. אלא שמטרתו העיקרית של התרגול היא ראייה ישירה של ריקות, ובעקבותיה השגת הארה מלאה. הפלטפורמה שבה עלינו להימצא כדי לראות ריקות ישירות היא זו של השלב המקדים לרמה הראשונה בעולם הצורות, רמה שהיא מעבר לרמה מס' 9. לאחר השגת פלטפורמה זו הלאמות מייעצים לנו לעת עתה שלא להתקדם עם מדיטציית הריכוז, כי אם לעבור למדיטציות של תובנה – ויפשיינה, על הריקות.

שלבי המדיטציה 4

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3

1. סכם את ששת הכוחות שבעזרתם אנו מתקדמים דרך שלבי המדיטציה השונים.

א. אנו עולים על הרמה הראשונה של מדיטציה לאחר ששמענו לימוד על מדיטציה ועל חשיבותה בהשגת התובנות הרוחניות השונות.

ב. אנו מתקדמים לרמה השנייה שבה אנו מסוגלים להחזיק את התודעה על האובייקט עם מידה מסויימת של רצף, בעקבות הכוח של התבוננות ונבחנה בנעשה בתודעתנו.

ג. אנו מסוגלים "להטליא את הטלאים" ולבסוף להישאר על האובייקט באמצעות שכלול כוחה של הזכירה (drenpa).

ד. הרמות של השגת שליטה בתודעה והרגעת התודעה מושגות באמצעות שכלול הכוח של הדריכות (sheshin).

ה. אנו מתקדמים ברמות 7 ו-8 באמצעות הכוח של המאמץ.

ו. ולבסוף משיגים את רמה 9 על ידי הכוח של תרגול והתרגלות למה שעשינו ברמה 8.

2. סכם את ארבע הרמות השונות של שימוש בגורם המנטאלי של "הנחת התודעה" בשלבים השונים של המדיטציה.

א. בשתי הרמות הראשונות של מדיטציה יש עדיין מידה רבה של קהות ואי-שקט, ורק מעט רגעים של ריכוז, ולכן ברמות אלו עלינו להפעיל כוח כדי לחזור ולהניח את התודעה לאובייקט, מתוך כוונה ליצור ריכוז.

ב. ברמות הביניים 3-7 יש מידה גוברת של ריכוז, אך המדיטציה עדיין מופרעת על ידי קהות ואי שקט, ולכן ברמות אלו הנחת התודעה על האובייקט היא מקוטעת.

ג. ברמה 8 יש צורך במאמץ מסוים למנוע את הקהות והאי-שקט רק בתחילת המדיטציה, ואחר כך המדיטציה זורמת חלק, כך שברמה זו יש נחתה רציפה של התודעה על האובייקט.

ד. ברמה 9 המתרגל יכול להשאיר את התודעה על האובייקט ללא שום מאמץ, ולכן ברמה זו יש "הנחת התודעה על האובייקט שאין בה שום מאמץ".

3. בביאורו לטנטרה "*הו יהלום*" (*Hevajra*), מאסטר אבהייקרה גופטה מונה שבעה שלבים של מדיטציה. תאר מהם, והשווה אותם לתשעת השלבים שמנה פבונגקה רינפוצ'ה בספרו.

שבעת השלבים שמונה המאסטר בביאורו הם:

א. קיבוע התודה על האובייקט
ב. הפסקת הסחות דעת
ג. קיבוע יציב של התודה על האובייקט

ד. פיתוח דרגות הולכות ומתעדנות של השלבים הקודמים.

ה. להעיר שמחה בליבנו על עצם התרגול ועל כל המעלות שהוא מביא, שכוללים כל סגולה נשגבה, עד להארה עצמה.

ו. הרגעת כל מה שמונע הנאה מהתרגול, תוך שאנו זוכרים את כל הבעיות הנובעות מתודעה שהיא מוסחת: כל צורה של סבל, עד לגיהינום הנמוך ביותר "ללא הפוגה".

ז. הרגעת כל מחשבות של השתוקקות או אחיזה אשר מפרות את שמחת המדיטציה.

נראה שזהו תיאור של תשעת השלבים שמנה פבונגקה רינפוצ'ה, אך בהקבצה שונה. שלבים א'-ג' לעיל מקבילים פחות או יותר לארבעת השלבים הראשונים שם, בעוד שהשלבים ד'-ז' כאן, כשאלו נלקחים ביחד, מתארים את הנעשה בשלבים 5-7: אנו הולכים ומעדנים את הכוחות של זכירה ודריכות, עד אשר אנו מסוגלים להבחין בכל הפרעה ברגע שהיא קורית; אנו נזכרים בסבל של סמסרה כדי להרגיע את הסחות הדעת השונות, וכן את המחשבות של השתוקקות ואחיזה העלולות לפגוע במדיטציה. שלבים אחרונים אלו גם מרמזים על הצורך בהשגת מדיטציה מאוזנת, אשר מושגת בשלב 9.

4. שלושת השלבים האחרונים בביאורו של מאסטר אבייקרה גופטה מדברים על "שמחת המדיטציה", ועוסקים בקשר שבינה לבין הנגעים והאחיזות שלנו. תאר קשר זה.

ניתן לקשר את התיאור המופיע בשלבים אלו לספירלה העולה שנוצרת כאשר אנו מקפידים על שמירת המוסר וריסון הנגעים ובו בזמן מתרגלים מדיטציה: ככול שיכולת הריכוז שלנו משתפרת, משתפרים הזכירה והדריכות שלנו, ואלו עוזרים לנו לשמור על הנדרים שלנו, ולכן מפחיתים עת פגיעתם של הנגעים הרוחניים והאחיזות שלנו. ככול שפוחתים הנגעים והאחיזות, כך הולכת ומשתפרת איכות הריכוז שלנו, וחוזר חלילה.

כשהמדיטציה משתכללת, העבירות והנגעים נמנעים לחלוטין, שכן אנו תופסים אותם באיבם, ובהיותנו שקועים בריכוז חד נקודתי על אובייקט רב חסד – גם לא נשאר שום מקום לטפח נגעים.

בסיום תיאור זה נאמר שעם התקדמותנו ברמות התרגול, התודעה אוטומטית משתחררת מכל נגעים והמדיטציה אינה מצריכה יותר שום מאמץ מצידנו.

תיאורים אלו מתייחסים לצורה הפעילה של הנגעים – זרעיהם ועקבותיהם עדיין נשארים בתודעה, ולסילוקם המוחלט יש צורך לעלות על דרך הראייה תחילה.

5. הבא את תיאורו של פבונגקה רינפוצ'ה למצב של "קלות התרגול", המאפיין את המעבר ממדיטציה ברמה 9 לשלווה מדיטטיבית. (מסלול טיבטי – רשום את המונח הטיבטי ל"קלות התרגול").

עם ההתמדה בתרגול, המתרגל משיג את המצב של "קלות התרגול", או "זרימות", ובטיבטית

ཞིན་སྦྱངས་

Shin jang

לקלות התרגול יש אספקט פיזי ומנטלי כאחד, והיא מתאפיינת בעונג רב –פיזי ומנטלי כאחד.

המצב של זרימות מביא תחילה לעונג פיזי רב, המתחיל עם תחושה של כובד מסוים וחום באזור הקודקוד, ובעקבותיה תחושה של קלות בכל הגוף: הגוף מרגיש כ"אניץ של כותנה" ויש תחושה של אופוריה. בעקבות זאת יש הרגשה של שליטה גמורה בתודעה: "הכול אפשרי" – ועם זה בא העונג המנטאלי, ותחושה של "שקיעה" או המסה לתוך האובייקט.

6. מצב העונג של זרימות קשור בשינוי במצב הקרוי "שהייה במקום רע". הסבר מהו מצב זה, מה גורם לשינוי, ובמה הוא מתבטא. (מסלול טיבטי – תן את שמו של מצב זה בטיבטית)

המצב של "שהייה במקום רע" נקרא בטיבטית

གནས་ངན་ལེན་

Ne ngen len

והוא מתייחס לרישומים מאוד עדינים שהותירו בתודעתנו הנגעים הרוחניים שלנו, במשך מיליוני הגלגולים שלנו, ושעשויים להתעורר אפילו אצל מי שכבר השיגו נירוונה! רישומים אלו משפיעים על זרימת הפראנה בערוצינו, אולם ברמות מאוד מתקדמות של מדיטציה זרעים אלו, ששלטו בנו מאז ומתמיד, ושבגללם יש לנו הנטייה להתנהגות וחשיבה שלילית, נבלמים ומפסיקים לתפקד. התוצאה היא זרימה שונה של פראנה בכל גופנו הפנימי, פראנה המכוונת לעשיית הטוב: אנו מסוגלים לבלום כל מחשבה שלילית ונעלמת כל התנגדות סמויה לעשיית הטוב. אני נהיים חזקים, מסוגלים, מלאי עניין ושמחים בעשיית הטוב. התוצאה היא תחושת העונג של מדיטציה.

7. הסבר מה מביא למצב של שלווה מדיטטיבית לאחר חווית העונג של קלות התרגול, ותאר את המצב המדיטטיבי הדרוש להשגת תובנה של ריקות. (מסלול טיבטי – רשום את שמו של מצב זה בטיבטית).

העונג של קלות התרגול הוא מאוד חזק, והוא עצמו מהווה מכשול למדיטציה – אנו כמעט שמאבדים את האובייקט. אנו משחררים אותו במקצת ו"נופלים" למצב של שלווה מדיטטיבית, שהוא השלב המקדים לרמה הראשונה של עולם הצורה,

བསམ་གཏན་དང་པོའི་ཉེར་བསྡོགས་མི་ལྷོགས་མེད་

samten dangpoi nyerdok michokme

או בעברית – "עוצמתי ביותר". זהו המצב של שלווה מדיטטיבית הנחוץ להשגת הראייה הראשונה של ריקות.

8. הסבר את ההבדל שבין מדיטציה של שלווה מדיטטיבית הממוקדת באובייקט הריקות לבין החוויה הישירה של ריקות, והתייחס לנושא של שחרור אחיזה, שנדרש כדי לאפשר לעצמנו את החוויה הישירה.

במצב שבו אנו מתמקדים באובייקט של ריקות, אפילו אם זה במדיטציה מאוזנת, עדיין ישנו האספקט של שניות: ישנו הסובייקט – זו התודעה של המתרגל – והאובייקט – שהוא הריקות. בחוויה הישירה השניות נעלמת, והאובייקט והסובייקט מזוגים זה בזה, כ"מים בתוך מים".

כדי לאפשר לעצמנו לעבור "אל מֶעֶבֶר", ולהשיג את החוכמה הנשגבה, חשוב תחילה לתרגל שחרור אחיזה בדברים שקושרים אותנו לעולם הסמסרי: כל הדברים אשר באמצעותם אנו מגדירים את זהותנו: שם, לאום, מין, מערכות יחסים, תארים למיניהם, דעות והעדפות, וכו' וכו'. בעיקר יש להתמקד בדברים שמחזקים את האחיזה בעצמנו, שכן זהו הדבר שאותו אנו משחררים במהלך החוויה הישירה.

שלבי המדיטציה 4

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 4

1. בסוטרה מלך הריכוז, הבודהה מדבר על "החולים שאינם לוקחים את התרופה שרשם הרופא המומחה". מיהם החולים, מהי המחלה, מיהו הרופא המומחה, ומה יביאם "לקחת את התרופה"?

החולים כמובן זה אנחנו, נגועים בסבל רב שמקורו בבורות ובנגעים רוחניים, ושנמשך כבר עידנים רבים. בזכות החסד שהצלחנו לצבור במהלך כל העידנים, אנו סוף-סוף פוגשים את הרופא המומחה - מורה רוחני אוטנטי המציע לנו תרופה, ומלמד אותנו בחמלתו את הדרך להשתחרר מכבלי מחלתנו. הסכנה שאורבת לנו כעת היא שאיננו לוקחים את התרופה – ולמרות שאנו מבינים את הנלמד, איננו מיישמים אותו בתרגולנו.

מה שמביא אנשים "לקחת את התרופה" היא הבנה עמוקה (לרוב כתוצאה מהתנסות אישית) של הסבל הרב והקשה בסמסרה, פיתוח שאט כלפי עמוק כלפי מצב אומלל זה, ובעקבותיו הכמיהה העמוקה להשתחרר ממנו. ההבנה שכל הברואים נמצאים באותה סירה, החמלה על מצבם, ולקיחת אחריות אישית לשחרורם, מהווים אף הם גורם מדרבן לעשות את המאמץ. מניעים אלו ואחרים מסוכמים באופן נפלא בלאם-רימים השונים שלמדנו: שלוש הדרכים העיקריות, מקור כל חסדי, הלאם רים המקוצר, והדה לאם, וביצוע המדיטציות של לאם-רימים אלו יכין אותנו היטב לתרגול העמוק יותר.

2. נאמר ש"מדיטציה היא פעילות של כל היום". הסבר למה הכוונה, וכיצד תוכל לחיות לאורו של כלל זה?

הפעילות מחוץ לשעות המדיטציה משפיעה על תודעתנו ומותירה בה רישומים והרגלים, וכשאנו יושבים על כרית המדיטציה, רישומים אלו באים עימנו. משום כך חשוב שהפעילות שאנו עושים בחיי היום-יום שלנו תהיה כזו שתומכת במדיטציה, ושיש בה הקפדה על שמירת שלושת סוגי המוסר: אי פגיעה בזולת, איסוף החסד, ופעולה למען הברואים. שמירת היומן, כמובן, מאפשרת לנו מעקב אחר הפעילות שלנו.

פעולות מסוימות, כגון שינון בעל פה של כתבים קדושים או לימודי שפה מאוד תומכים בפיתוח ריכוז וזיכרון, ולכן גם בתרגול המדיטטיבי שלנו.

לעיתים אנו זקוקים להגנה חיצונית מפני שפע גירויי החושים והעיסוקים המסיחים את דעתנו ונגעי הרוח המציפים אותנו. למי שתנאי חייו מאפשרים זאת, מנזר או אשראם או שהייה מרכז רוחני יכולים להוות מקלט שכזה. גם מי שזה לא רלוונטי לגביו, חייב לשקול ולמצוא את הקו שעליו הוא או היא מקפידים כדי לאפשר את התרגול שלהם.

3. מאסטר קמלשילה אומר: "ככל שהתודעה החד-נקודתית נהיית יותר ויותר מתורגלת, היא מאמצת יותר מן המעלות היוצאות דופן של אובייקט המיקוד." הסבר את ההשלכות של קביעה זו לגבי תרגולנו.

בשל עובדה זו, וגם משום הזמן הרב שאנו מבלים עם אובייקט המדיטציה שלנו, חשוב שנבחר אובייקט מושלם וטהור, אובייקט קדוש המקדם אותנו בדרכנו, ושאת סגולותיו ומעלותיו אנו רוצים לאמץ לעצמנו. מסיבה זו עצמה גם איננו רוצים לבלות חלק ניכר מהמדיטציה שלנו עם אובייקט סתמי כגון הנשימה, או להבה של נר, או המחשבות המתרוצצות בתודעתנו, או בניסיון לרוקן את תודעתנו.

4. הגורמים השונים שקיומם או היעדרם מאפיין את ארבע הרמות של המדיטציות של עולם הצורה מסוכמים ביוגה סוטרה (וכן בכתבים בודהיסטיים) באמצעות המושגים של *vitarka, vicara, ananda asmita*. הסבר מושגים אלו בקצרה, והמחש באמצעות הדוגמה של האזנה למוזיקה. (מסלול טיבטי - רשום גם את שמותיהם בטיבטית)

Vitarka - הינה מחשבה מושגית של מודעות כללית המכוונת לאובייקט של התודעה, ללא תשומת לב לפרטים – כמו להבחין באופן כללי במוזיקה שמתנגנת לאוזנינו מבלי לשים לב לפרטיה.

རྟོག་པ།

Tokpa

Vicara - היא מודעות לאובייקט שיש בה בחינה ותשומת לב לפרטי האובייקט. בדוגמה של האזנה למוזיקה יש כאן תשומת לב לביצוע, לכלים השוני שמשתתפים, לנושאים ולשיחה ביניהם, וכו'.

དཔྱད་པ།

chopa

Ananda- זוהי ההנאה שאנו מפיקים מעצם המדיטציה העמוקה. בדוגמה של האזנה למוזיקה, זה מקביל לשלב שבו וויתרנו על המחשבה האנליטית אודות הקטע שאנו שומעים, ופשוט שוקעים לתוך ההנאה ממנו.

དགའ་བ།

Gawa

Asmita- הפירוש המילולי הוא "עצמי" או "להיות בתוך העצמי", אך למעשה כאן אנו מאבדים את ההפרדה בינינו לבין האובייקט. מאסטר קמלשילה מתאר זאת כ"זוהר" – כאילו הפכנו אנו לשקופים. בדוגמה של האזנה למוזיקה אנו לחלוטין שוכחים את עצמנו ו"שוקעים" לתוך המוזיקה.

ངའོ།

nga-o

5. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את המצב ה"עוצמתי ביותר" mi chok me? הבא גם את תאורו לארבע הרמות של עולם הצורה.

מאסטר קמלשילה מתאר את המצב הקרוי mi chok me או "עוצמתי ביותר" כמצב שיש בו עדיין ויטרקה וויצ'רה, ואלו מלווים בתחושה ניטרלית.

את ארבע הרמות של עולם הצורה הוא מתאר באופן הבא:

- **ברמת הריכוז הראשונה** פוסקת כל משיכה לעולם התשוקות ולכל סוג של מעשה או מחשבה שליליים; יש לנו עדיין ויטרקה וויצ'רה, וכן עונג פיזי ומנטלי (כנראה ברמה מעודנת יותר מזו שחווינו בשינג'נג),
- **ברמת הריכוז השנייה** אין יותר ויטרקה וויצ'רה, נעלמת המשיכה לרמת הריכוז הראשונה, יש תחושות של עונג ושל קלות, ויש בטחון פנימי ואחדות של התודעה.
- **ברמת הריכוז השלישית** אובדת המשיכה לרמת הריכוז השנייה, יש עונג פיזי, תחושה ניטרלית, וזכירה ודריכות טהורים.
- **ברמת הריכוז הרביעית** מאבדים כל משיכה לרמת הריכוז השלישית, יש תחושה פיזית ניטרלית,

תחושה מנטלית ניטרלית, ויש זכירה טהורה.

6. מדוע נקראות המדיטציות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה כפי שהן נקראות?

מדיטציות אלו נקראות כך משום שאדם העוסק בהן הרבה יכול להיוולד, לאחר מותו, באחד מעולמות אלו.

7. מדוע הלאמות במסורת שלנו אינם מעודדים תרגול של המדיטציות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה בטרם ראינו ריקות ישירות? תאר בהקשר זה את סיפורו של היוגי Udraka.

העולמות של צורה וחוסר צורה הם מעין "גני עדן זמניים" – החיים שם מענגים, אך אינם מאפשרים לחדש את החסד שאותו צורכים תושבי עולמות אלו. ברמות הגבוהות של מדיטציות אלו מדוכאים כל הנגעים הרוחניים, אך זרעיהם לא חדלו עדיין, ויכולים להבשיל – אלו נעקרים משורשם רק על ידי החוכמה הטרנסצנדנטלית שנרכשת בדרך הראיה. ועל כן, כאשר מצבורי החסד מתכלים, תושבי עולמות אלו נופלים לקיום סובל וממושך ביותר. בקיומם הסובל לא יוכלו גם לפעול על מנת לחדש את מכלולי החסד שלהם, כך שהלידה לתוך עולמות אלו מהווה עיכוב עצום בדרכנו הרוחנית, ועל כן נחשבת כשגיאה גדולה.

יש סכנה גדולה בעיסוק במדיטציות של עולם הצורה וחוסר צורה בטרם ראינו ריקות ישירות – העונג שבהן רב ומפתה, ועלול לגרום לאשליה של השלמת הדרך, ולחוסר מוטיבציה להשיג את התובנה של ריקות. גם אין לדעת מתי תתכלה הקארמה שאפשרה לנו מדיטציות מענגות אלו, כאשר הדרך נחסמת להמשיך ולשהות בהן, ויוצא שבזבזנו זמן חיים יקר בתרגול של דרך שהיא ללא מוצא, ושמובילה בסופו של דבר לסבל רב.

Udraka היה יוגי מתקדם שהגיע ל"פסגת החיים", הרמה הגבוהה ביותר של מדיטציה של עולם חסרי הצורה, ושהה בה זמן רב. בזמן זה שערו צמח, אך זרעי כעסו לא תמו – כאשר התעורר מהמדיטציה התכעס כשראה את הנזק למחלפותיו שנגרם על ידי עכבר שכרסם בהן, ונאמר שנפל ישר לגיהינום. סיפורו מופיע בסוטרה "מלך הריכוז" ומצוטט על ידי מאסטר קמלשילה, ג'ה צונגקאפה ופאבונגקה רינפוצ'ה כאחד.

8. הלאמות במסורת שלנו גם אינם מעודדים עיסוק יתר במדיטציות מן הסוג של "פשוט לתת למחשבות לזרום" או "התמקדות באופייה הזוהר של התודעה" וכו', אשר נלמדות במסורות אחרות. הסבר את עמדתם.

פאבונגקה רינפוצ'ה מוקיע את אותם "שוטים יהירים" המנסים למצוא קיצורי דרך בתרגול המדיטטיבי שלהם ואינם טורחים להבין את הרעיונות העמוקים של חכמי הבודהיזם הגדולים. נדיר שאנשים אלו יוכלו להשיג שלווה מדיטטיבית של ממש, שאותה משיגים אפילו מי שאינם בודהיסטים. הם עלולים בקלות ליפול למצב של קהות קלה ולטעות ולחשוב שהשיגו מדיטציה מושלמת. מדיטציה כזו שאינה מושלמת לא תוכל לעזור להם לחסל את השגיאה בהבנת המציאות, ועל כן תשאיר אותם בעולם הסובל, תגרום להם להיוולד כבעל חיים, ותשחית לריק את זמנם.

9. הסבר את החשיבות הגדולה של ביצוע מדיטציות שהן אוטנטיות ומושתתות על העקרונות של דרך המהיינה, ואת הדחיפות בתרגולן.

דרך רוחנית ראויה עוזרת לנו להתמיר את מציאותנו וליצור אושר בר קיימא. דרך המאפשרת תמורה עמוקה שכזו, מן ההכרח שתדרוש השקעה רצינית של זמן ומאמץ. **ואין לנו זמן רב:** יש רק מספר מועט של שנים שבהם אנו בוגרים מספיק, בריאים מספיק וצלולים מספיק, לעשות תרגול מעמיק, לפני שגזרות של מחלה וזיקנה יגזול מאיתנו את הכוחות והיכולות הדרושים לתרגול שכזה. במשך הזמן הקצר העומד לרשותנו אין ביכולתנו לרדת לעומקן של דרכים הצצות חדשות לבקרים, רק כדי לגלות שהשחתנו את זמננו היקר לריק, ושיהיה עלינו לאבד את כל הדברים שדרכים כאלו מתיימרות לעזור לנו להשיג. חשוב

שנקדיש שנים מועטות ויקרות אלו לדבר שהוא משמעותי ובעל תועלת עמוקה. דרכים אוטנטיות המושתתות על שלושת העיקרים של דרך המהיינה עוזרות לנו לחדור לליבה של הווייתנו, ליבה שהיא עדינה מאוד, ושהגישה אליה מקנה לנו פוטנציאל עצום. אם נשכיל לרכוש גישה שכזו, כשתודעתנו ספוגה במוטיבציה טהורה, נוכל לנצלה להתמיר את עצמנו ואת סביבתנו כאחד: להפוך ליצורים מושלמים בתוך עולם מושלם.