



שילבי המדיטציה 7

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 1

1. מהו האנטידוט לסבלנו, לפי הלימוד של מאסטר קמלשילה? ומהו האנטידוט הישיר לכך?

על פי מאסטר קמלשילה, האנטידוט לסבלנו הוא באמצעות שלוש הרמות של תרגול: לימוד, הרהור ומדיטציה. אולם האנטידוט הישיר קורה רק כאשר אנו רואים ריקות ישירות במדיטציה עמוקה, שבאה בעקבות תרגול ממושך של שתי הרמות הראשונות, תרגול של השגת שלוה מדיטיבית, ותרגול השילוב של מדיטציית ריכוז ומדיטציית תובנה.

2. על מה עלינו לחשוב, לפי מאסטר קמלשילה, מייד עם סיום מדיטציה של תובנה על המציאות האולטימטיבית? ומה יהיו התוצאות של זה?

מאסטר קמלשילה אומר שמיד בעקבות מדיטציה חד-נקודתית על ריקות, עלינו לתת את הדעת על המציאות הקונבנציונאלית, על העובדה שלמרות שהדברים לא קיימים באופן אולטימטיבי, הם בכל זאת קיימים ומתפקדים באופן קונבנציונלי. לדבריו, הרהור זה שבא עקבות המדיטציה על ריקות

- ימנע בעדנו מליפול לקיצוניות של אי-קיום
- יעיר בליבנו חמלה כלפי היצורים, הממשיכים לנדוד בכל פינה בגלגל היגון בשל אמונתם בדברים מתפקדים, ויניע אותנו לפעול למענם.

3. מאסטר קמלשילה פותח את ספרו בלימוד על החשיבות של פיתוח חמלה, וחוזר למושג החמלה כאן, בשלב של השגת תובנה. הסבר את התפקיד השונה שהחמלה ממלאת בשני המקרים.

בפתיחת ספרו, מאסטר קמלשילה מורה שעל מנת לפתח חוכמה עלינו להתחיל בפיתוח חמלה. החמלה על אחרים שסובלים היא זו שתניע אותנו להשקיע מאמץ בתרגולנו בשלבים הראשונים, שבהם התרגול עשוי להיות קשה ולא מתגמל. היא גם תאפשר לנו לצבור את הקארמה הטובה שדרושה כדי לפתח מדיטציה טובה ולראות ריקות.

בשלבים המתקדמים יותר של התרגול, כאשר הבודהיסטווה משיג הבנה עמוקה של ריקות, חמלתו גוברת על היצורים בעולמו שגורמים לעצמם סבל בשל בורותם, ומתעורר בו הרצון לעזור להם וללמדם כיצד להשיג את הריכוז שיאפשר גם להם להשיג תובנות. חמלה זו שונה מזו שפיתח בתחילת דרכו, שכן היא מהולה בהבנת ריקותם של היצורים, דבר שמוביל לתחושה של אחריות אולטימטיבית: "מחובתי לעזור להם".

4. מאסטר קמלשילה עובר לתאר את הבודהיסטווה המאסטר. מהו שמייחד מאסטר זה, לדבריו?

הבודהיסטווה המאסטר השיג את התובנה של *dakme* – העדר עצמי, שהיא ההפך מן התפיסה השגויה של אחיזה בעצמי, *dak dzin*. הבודהיסטווה אינו תופס יותר את עצמו, או כל דבר אחר, כבעל עצמיות משלו. הוא מביא ציטוט מן הסוטר "ענן אבני *ff* שבו נאמר שזה קורה כאשר הבודהיסטווה בוחן נכון, באמצעות החוכמה, את הגוף הפיזי, את הרגשות, את ההבחנות, את הגורמים המנטליים, ואת ההכרה, ואינו מוצא להם התחלה, מקור, ולא סוף.

5. מה בא קודם, האובייקט או התווית? הסבר את החשיבות המכרעת של התשובה לשאלה זו בהקשר של הבנת עולמנו, והקווים המפרידים שאנו תופסים בו.

בתהליך התפיסה שלנו של אובייקטים או מזהים תחילה באמצעות חושינו אינדיקציות שונות, מציינים או "נתונים גולמיים", ואז תוחמים קו סביב אינדיקציות אלו, ומצמידים לכך תווית. בו בזמן, הקו שתחמנו מפריד את האובייקט שזיהינו משאר הנתונים הגולמיים שאינם האובייקט.

הגורם שמניע אותנו לכלול מציינים מסוימים בתוך הקו ואחרים מחוץ לו, הוא רעיון או מושג שאנו נושאים בתודעתנו, ושמכתיב לנו את שאנו תופסים. אלא שבאופן רגיל, התהליך קורה במהירות רבה ולרוב נסתר מחווייתנו: אנו סבורים שהאובייקטים נמצאים שם בחוץ, מצד עצמם, בלתי תלויים בנו.

במדריך ללוחם הרוח מאסטר שנטידווה דן בקו שאנו תוחמים סביב עצמנו, שמפריד אותנו משאר העולם, מוכיח לנו שזהו קו שרירותי, ואז מפציר בנו לנסות ולטשטש קו זה, ולו למען אושרנו אנו.

6. מאסטר קמלשילה עובר כאן לדבר על שלושת האימונים הנעלים שבהם מתאמן הבודהיסטווה המאסטר. אלא שאימונים אלו תוארו בעבר כהכנה לפיתוח השלבים המתקדמים יותר של הדרך. מדוע אם כך הם חוזרים כאן, בשלב של תובנה?

לאור התובנה של ריקות והחמלה הגדולה שהתעוררה בעקבותיה, הבודהיסטווה שואף להביא את עצמו לשלמות, למען כל היצורים, ולכן הוא מונע לתרגל את שלושת האימונים הנעלים: האימון במוסר, האימון במדיטציה והאימון בחוכמה. אלא שהפעם זוהי רמה אחרת של אימון מזו שעשה בתחילת דרכו, שכן היא ספוגה בהבנת הריקות שלו ובחמלתו הגדולה.

7. האימון הנעלה בחוכמה, לדברי מאסטר קמלשילה, אמור ליצור אנטידוט חזק למה שמכונה "ארבע ההשקפות השגויות". מנה ארבע השקפות שגויות אלו, ורשום את שמן בטיבטית.

ארבע ההשקפות השגויות נקראות בטיבטית chin chi lok shi ཇིན་ཅི་ལོཅ་ཤི, והן כוללות:

- א. לחשוב שדברים שהם ארעיים וברי חלוף הם קבועים ובלתי משתנים;
- ב. לחשוב שדברים שבמהותם הם סבל הם דברים שגורמים אושר;
- ג. לחשוב שדברים שהם במהותם בלתי טהורים, הם טהורים;
- ד. לחשוב שלדברים שהם במהותם חסרי עצמיות יש עצמיות.

8. כיצד מתאר קדרופ טנפה דרגייה את הקשר שבין המוסר והשגת החוכמה, בדרכו של הבודהיסטווה?

הלאמה קדרופ טנפה דרגייה מתאר את שלושת האימונים בפסוק שהוא מצטט מסוטר:ה:

דע את העיקר של העדר העיקר,
חקור היטב את התפיסה השגויה,
הרבה להתיש את עצמך בנגעים,
ואז תשיג את ההארה הקדושה.

העיקר כאן הן הסחות הדעת, והעדר העיקר מושג באמצעות האימון בריכוז.

התפיסה השגויה כאן היא זו של ארבע ההשקפות השגויות דלעיל, וחקירתה הוא האימון בחוכמה.

הבסיס לאלו הוא האימון במוסר, שבו הבודהיסטווה מרבה להתיש את עצמו בנגעים, כלומר מתרגל מאמץ ממושך ומתיש בהתמודדות בקשיים הרוחניים של הבודהיסטווה. וכל זאת בשירות הברואים. אימון שכזה הוא שמאפשר את פיתוח הריכוז והחוכמה.

9. ארבע ההשקפות השגויות קשורות למה שנקרא "ארבעת החותמים של הדהרמה", שעליהם נאמר שהם אמת המידה לבדוק שלימוד שאדם מקבל הוא אכן לימוד בודהיסטי. מהם ארבעת החותמים הללו?

- א. כל התופעות המותנות הן חולפות.
- ב. כל התופעות, ובפרט כל הרגשות במובנם הרגיל, הם במהותם סבל.
- ג. כל התופעות הן ריקות מכל קיום עצמי.
- ד. נירוונה היא שלוה ומעבר לקיצוניות.

10. הסבר את החותם הראשון מבין הארבעה, וכיצד הוא ישים לחיך.

כל התופעות בעולמנו קיימות בהתהוות מותנית ולכן הן חולפות. אנו נוטים לקבל את ההשתנות של מזג האוויר, למשל, אך מתקשים לקבל את ההזדקנות של גופנו, או את מותם של קרובנו. ולכן טבען המשתנה של התופעות כרוך בכאב ובסבל בשבילנו.

כל הדברים שבהם אנו מקיפים את עצמנו, כגון רכוש, חברים, מעמד, כבוד והוקרה – מופיעים בהתהוות מותנית ולכן חייבים להשתנות. אין דבר בעולם שיכול למנוע זאת, ונאלץ לאבד את כולם. למעשה סבלנו לא נגרם על ידי אובדן דברים אלו, כי אם בשל המקלט שאנו מנסים למצוא בהם, מקלט שחייב לאכזב.

לארעיות של כל התופעות יש ביטוי גס יותר – כגון מותו של אדם, או מכונית שמתקלקלת, וביטוי עדין יותר, שהוא ההשתנות הרגעית של התופעות, בשל היותן מותנות בסיבות ותנאים. הן נוצרות ונהרסות מרגע לרגע, ואותם הסיבות והתנאים שיצרו תופעה מסוימת, הם שיגרמו להריסתה.

אלא שלחלופיות של תופעות יש גם פן חיובי ומשחרר:

- הבנה עמוקה של ארעיות מביאה לתחושת חופש פנימי, שכן אנו מוותרים על מקלט ארצי, ונוטים לקבל ביתר קלות חוויה של אובדן.
- החלופיות חלה גם על התופעות המכאיבות בחיינו: גם הן חייבות להסתיים.
- והבנה זו חוסכת לנו אנרגיה רבה בחיפוש אחר פתרונות סרק, תוך ניסיון להתנגד ולבלום את שמופיע בחיינו מכוחה של קארמה.

11. מאסטר קמלשילה מזכיר את הריקות של שלושת המעגלים בהקשר של שלושת האימונים הנעלים. מה הסיבה לכך, וכיצד ניישם אותם כאן?

כאשר הבודהיסטווה יוצא מהמדיטציה על ריקות, על מנת שלא ליפול לקיצוניות של ניהיליזם, הוא מביא אל תודעתו את המציאות הקונבנציונאלית, ושוקע בעשייה אינטנסיבית למען היצורים הסובלים. מאסטר קמלשילה מדגיש את החשיבות של זכירת שלושת המעגלים במהלך עשייה זו, וזאת על מנת למנוע את הבודהיסטווה מליפול חזרה לקיצוניות של קיום. הבודהיסטווה זוכר בכל עת את הריקות של עצמו, של היצורים הסובלים, ושל מעשיו לעזור להם.

12. מנה מספר סיבות עיקריות לחשיבות הגדולה של התרגול של מוקדמות במדיטציה.

לתרגול המוקדמות תפקידים חשובים רבים.

- ראשון בהם הוא לעזור לנו בחיסול ספקות, כדי לשמר את האיכות של המדיטציה על הריקות. זה מושג על ידי הפנייה והמנחות לישויות הקדושות;
- תרגול זה עוזר לנו ליצור מוטיבציה חזקה, שגורמת לנו להקפיד על עוצמה ואיכות של המדיטציה שלנו, וניצול טוב של הזמן המושקע בתרגול;

שלבי המדיטציה 7, תשובות לשיעורי הבית, שיעור I, המשך

- התרגול עוזר לנו לאסוף חסד הדרוש להצלחתנו;
- ולהסיר מכשולים העלולים להפריע למדיטציה;
- ובעיקר – התרגול עוזר ליצור רגש ואנרגיה שמהווים דלק למדיטציה.

13. הראשון בין האימונים המקדימים הוא ניקוי החדר. מנה סיבות לחשיבותו של שלב זה. מהי הסיבה שמנה אמר ג'ה צונגקאפה לשלב זה?

יש קשר ישיר והשפעת גומלין בין מצב החדר שבו או מודטים לבין מצב התודעה שלנו. חשוב שהחדר יהיה נאה, נקי, ולא מגובב. ושלא יהיה עמוס בדברים המסיחים את דעתנו. אם נעזוב את הדברים לנפשם, הם מעצמם נוטים לאי-סדר, ודרוש מאמץ מתמיד מצידנו לשמור על הסדר והניקיון.

כך החדר וכך גם השקפת העולם שלנו. זוהי הסיבה לכך שג'ה צונגקאפה הפציר בתלמידיו להתמיד במדיטציות על שלבי הלאם רים.

לניקוי החדר יש גם אספקט פנימי: במחשבתנו אנו רואים בכל דבר ולכלוך שאנו מפנים פיזית מן החדר, כמסמלים נגע רוחני והשקפה שגויה שאנו מפנים מתודעתנו.

ברמה עמוקה יותר, שמירת חדר מדיטציה מסודר ונקי (וכן שאר ה"חדרים" בחיינו) עושה אותנו זמינים, מוכנים "לקפוץ": לעבור למקום הנפלא הבא שאליו תוביל הקארמה שלנו, עם ראש נקי, מבלי להותיר עניינים לא גמורים העלולים להכביד עלינו.

14. מנה מספר סיבות לחשיבותו של האימון המוקדם השני, של הגשת מנחה.

גם אימון זה, של הנחת מנחות על שולחן המנחה שלנו, קשור ל"קפיצה". הנחת המנחה בפני הייצוגים של הישויות המוארות שעל שולחן המנחה היא הצהרה של אמונה בקיומן, היותן ישויות שאכן יכולות לעזור לנו, ועוזרת לנו לעבור ממצב תודעה ארצי לתודעה שהיא במגע עם ישויות קדושות.

יהיו ימים שבהם אימון זה יאתגר את מצב התודעה הרגיל והשגרתית שלנו, ולכן את הספקות שמקננים בנו, וזהו אתגר תמידי וחשוב בדרכנו.

אימון זה גם עוזר לנו לצבור חסד רב, שיזין את המדיטציה שלנו.



שילבי המדיטציה 7

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2

1. בשיעור שעבר נוכחנו לראות כיצד אנו "ממציאים" אובייקטים על ידי השלכות שאנו עושים על אוסף של מציינים. מדוע לדעתך אנו עושים זאת? כיצד יראו חיינו אם נוותר על אובססיה זו לראות אובייקטים סביבנו?

באמצעות ההשלכות שלנו אנו מקבעים את האובייקטים שלנו, דבר שמקנה לנו מידה של ביטחון מדומה, אך בו בזמן גם תורם להשקפה השגויה שלנו. האובייקט שלנו נראה כגורם לנו אושר יום אחד, וביום השני- מאמלל אותנו. קיבוע האובייקטים מקשה עלינו לחוות את עולמנו כדבר מה חי, זורם, שמימי, מושלך על ידנו ובו בזמן שולח לנו בכל רגע את מסריו השמימיים,

2. ההשלכות שלנו שמייצרות אובייקטים אינן נשענות אך ורק על חוש הראייה. תן דוגמה כיצד אנו עושים זאת, למשל, על ידי חוש המישוש, והסבר מדוע, ברוב המקרים, החושים השונים מייצרים את אותה השלכה.

כאשר אנו נוגעים בספל, למשל, האצבעות שלנו קולטות מספר קטן של מציינים, למשל: חלק, עגול, קשה. בכל רגע נתון, תודעתנו ממוקדת בפרט יחיד משלל הנתונים הגולמיים. מה שמייצר ספל היא התווית שכבר יש לנו בראש של "ספל" שאותה אנו משליכים על אוסף זה של נתונים, ואז אנו סבורים שאנו נוגעים בספל.

התמונה שמצטיירת במוחנו כתוצאה מן הקלט של המגע, שונה לגמרי מזו שמצטיירת כתוצאה מן הקלט של הראייה. ובכל זאת, בשני המקרים אנו מייצרים בתודעתנו "ספל". מה שאחראי לכך הוא האובססיה שלנו עם דברים – אנו רוצים נאשות לייצר עולם שיש בו דברים, בעוד שטבעו של עולמנו משתנה מרגע לרגע, נע וזורם, בזרם רצוף שלא ניתן לקבע.

3. הסבר את החשיבות של המדיטציות על הריקות של שלושת המעגלים, וכיצד מדיטציות אלו תומכות בהשקפת העולם שלנו. הבא דוגמאות מחיידך.

הבנת הריקות של שלושת המעגלים ישימה כמעט לכל מצב בחיינו, ומפנה אותנו אל ההשקפה הנכונה, ואל המחשבה על סיבתיות נכונה.

- האם תרופה מסוימת תעזור לנו? ואם כן – כיצד היא תעזור לנו?

- האם השקעה מסוימת תשתלם לנו? ואם כן – כיצד זה יקרה?

וכולי, ברבדים השונים של חיינו. המחשבה על הריקות של שלושת המעגלים תחסוך לנו זמן רב של תעיייה, והתעסקות בסיבתיות הכוזבת. מחשבה זו מבינה שהאובייקט, הסובייקט והמעשה עצמו אינם קבועים, ושמעשים הם לא טובים או רעים מצד עצמם – הכול תלוי בכוונה שמאחוריהם.

שלבי המדיטציה 7, תשובות לשיעורי הבית, שיעור 2, המשך

4. המקראה של שיעור זה פותחת בציטוט שמאסטר קמלשילה מביא מסוּטרה המתאר את אופן פעולתם של הבודהיסטוות. הבא תיאור זה ופרט כיצד הוא מתאר את המוטיבציה של הבודהיסטווה.

הציטוט מתאר את מעשי הבודהיסטווה באופן הבא:

הו המבורך, אילו ביקשת ממני לתאר את התרגול של הבודהיסטוות, הנה מה שהייתי אומר: כל פעולה שהם מבצעים בגופם, כל פעולה שהם מבצעים בדיבורם, וכל פעולה שהם מבצעים בתודעתם - כל אלו מכוונות על ידי שאיפתם לעזור לכל היצורים.

המוטיבציה של הבודהיסטווה מתוארת שם באופן הבא:

החמלה הגדולה קודמת לכך. הם נשלטים על ידי החמלה הגדולה, שבאה מהמחשבה של לקיחת אחריות אישית לריפויים ולאשרם של כל היצורים.

ואלו הנושאים בליבם כוונה זו לרפא, מחזיקים בתודעתם את המחשבה הבאה: "אבצע כל תרגול שיעזור לכל היצורים, וכל תרגול שיביא להם אושר".

5. בהמשך הציטוט מופיע תיאור מפורט יותר כיצד הבודהיסטוות מיישמים את הבנת הריקות של חמשת המצבורים בעת שהם פועלים בעולם. הסבר כיצד ומדוע הם עושים זאת, ומדוע מאסטר קמלשילה משווה את עשייתם לזו של קוסם.

התיאור פותח במילים

בודהיסטוות אלו מתרגלים את האנליזה שרואה שמצבוריהם הם דמויי אשליה, אך אינה שוללת את המצבורים לחלוטין.

ואז עובר לפרט זאת אינדיבידואלית לכל אחד מהמצבורים. הבודהיסטוות מבינים את אופייה המשלה של המציאות הקונבנציונאלית, אך בשל הבנתם העמוקה, הם אינם סובלים בתוכה, כי אם משתמשים בכל אספקט שלה כדי לצבור את חסד הרב שיאפשר להם ליצור עולם מושלם, ולהביא לידי שלמות את גופם, תודעתם וסביבתם. הם משולים לקוסמים – נמצאים במציאות הכוזבת אך אינם טועים בהבנתה, ואינם מתבלבלים מן האשליה. זה מאפשר להם להעניק לכל פעולה ופעולה את משמעותה העמוקה ביותר: פעולה למען כל הברואים.

6. הסתמך על עצתו המופלאה של לאמה זופה רינפוצ'ה, ותאר כיצד תוכל גם אתה ליישם את אופן הפעולה של הבודהיסטוות.

לאמה זופה מייצע: בעת הלחיצה על דוושת הדלק, חשוב: "אני ממהר להגיע להארה"; בעת הלחיצה על הברקס: "אני בולמת את נגעי הרוחניים", וכו'. מטפורות אלו אכן עובדות לטהר את תודעתנו, בגלל הריקות של שלושת המעגלים. כל מגע, עם כל חפץ, ניתן להתמיר למגע עם כל הבודהות, שנמצאים בכל מקום ובכל זמן, ולכן למעשה של הענקת המנחה של אקסטזה גדולה לישויות מוארות, דבר שצובר לנו חסד עצום. אם הריכוז שלנו טוב, ניתן לעשות זאת עם כל פעולה בחיינו, ולהמשיך לצבור חסד רב בכל רגע ורגע.

7. אם נפעל כל הזמן כפי שהסוּטרה מתארת את אופן הפעולה של הבודהיסטווה, מתי נספיק לדאוג לעצמנו ולהארה שלנו?

העשייה של הבודהיסטווה, המחפשת בכל רגע ורגע לעשות את הדבר הגבוה ביותר והמיטיב ביותר למען הברואים, היא בדיוק הדבר שמביא אותנו להארה באופן המהיר ביותר. לפעמים עשייה זו כרוכה בפעולה בעולם החיצוני, ובמקרים אחרים – שהייה בריטריט.

8. רשום מהו החותם השני מבין ארבעת החותמים של הדהרמה, והסבר את משמעותו.

החותם השני אומר שמהותם של כל הדברים, ובפרט מהותם של כל הרגשות, היא כאב.

אנו נוטים שלא להבין שכל הנאה שיש לנו ברגע זה היא עצם הסיבה לכאב שיבוא בעקבותיה, במוקדם או במאוחר, ושכל הנאה סמסרית היא פשוט הפחתת-מה ברמת הכאב.

כל דבר בסביבתנו החיצונית והפנימית נוצר מכוחה של קארמה ונגעים, ולכן הוא מטבעו סבל.

אפשר שלומר כל מה שבא מחשיבה דואליסטית, המבחינה בין אובייקט לסובייקט, הוא *sakche*, כלומר לא טהור, ולכן חייב להביא לכאב. זה כולל רגשות שליליים כמו קנאה או תוקפנות, אך גם כאלו שאנו מחשיבים כחיוביים, כמו אהבה והתמסרות: כל מה שבא מתודעה שיש בה שניות (דואליזם) חייב להסתיים בכאב, שכן מלכתחילה בא ממינד שאינו מבין את טבע המציאות. תודעה כזאת מייצרת צפיות ופחד, ושניהם כרוכים בסבל.

בחלקו, הסבל בא משום שאיננו מבינים את טבעם החולף של הרגשות, ואת ריקותם, ואת הצפיות והפחד הכרוכים בהם. התרגול הסדיר של מדיטציה וחוכמה עוזר לנו להשתחרר מצבת הרגשות, והחשיבה השגויה שבאה בעקבותיהם.

9. התרגול המוקדם השלישי ברשימה של מאסטר נגולצ'ו דהרמה בהדרה הוא הליכה למקלט. מנה סוגים שונים של הליכה למקלט, וכיצד נוכל להתאים את אופן ההליכה למקלט כך שזוה יתמוך בתרגולנו באופן המרבי?

יש צורות רבות של הליכה למקלט, שעליהן כבר דברנו במקומות אחרים, כגון מקלט של סיבה, מקלט בתוצאה, מקלט התואם היבטים של מתרגלים שונים ועוד. יש גם הדמיות ברמות שונות של פירוט, החל מהמקלט בלאמה כדמות אחת המשלבת את כל מקומות המקלט, *kundu norbu luk* וכלה בהדמיה מאוד מפורטת המורכבת מישויות רבות המייצגות את שלושת יהלומי המקלט.

במקום לחזור שוב ושוב על נוסח קבוע של מקלט, רצוי מאוד לבחור צורה שתעזור לסלק מכשולים פוטנציאליים למדיטציה שלנו באותו יום. בתחילת המדיטציה רצוי לבחור צורה של הליכה למקלט בהתחשב במצב רוחנו באותו הזמן. למשל –

- אם קמנו עם ראש מעורר מידי ועסוק בהרבה תוכניות, יש להרהר בנדירות החיים והסבל שבהם, כחלק מההליכה למקלט, וזאת כדי להרגיע את המינד ולהושיב אותו במדיטציה.
- אם אנו יושבים למדיטציה במצב רוח עכור או שלילי, ועם אנרגיה חלשה, רצוי לחשוב על המטרות הנפלאות של הדרך, או על הלאמה שלנו, ועל שאיפתנו הטהורה להיות מושיעם של הברואים.
- אם אנו עסוקים במחשבות על בעיה שמטרידה אותנו, אפשר בעת ההליכה למקלט לחשוב למשל על הריקות של הבעיה.



שילבי המדיטציה 7

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 3

1. מה כלול במצבור השני, מצבור התחושות? תאר מדוע הוא נבחר כשני בחשיבותו בהצגה של המצבורים, וכיצד הוא תורם להנציה את סבלנו.

מצבור התחושות כולל חמש וריאציות של תחושות:

- א. תחושה של נעימות פיזית
- ב. אי נעימות פיזית
- ג. נעימות מנטאלית
- ד. אי נעימות מנטאלית
- ה. תחושה ניטראלית – פיזית או מנטאלית.

למרות מיעוט המרכיבים שבו, מצבור זה אחראי במידה רבה על סבלנו, ולכן נבחר כשני ברשימת המצבורים. אנו תופסים דבר מה פיזי בסביבתנו, שופטים אותו מיד כנעים / בלתי נעים / ניטראלי, ובעקבות זה יוצרים בן רקע אבחנה האם הוא רצוי לנו או בלתי רצוי. תגובתנו לאובייקט נקבעת על ידי אבחנה זו, ומכאן הדרך קצרה לצבירת קארמה שלילית ולשימור גלגל הסבל.

2. תאר באמצעות דוגמה כיצד נוכל למדוט על הריקות של שלושת המעגלים של תחושות.

ניקח לדוגמה מצב שבו אדם אהוב עלינו נכנס לחדר, דבר שמעיר בנו תחושה נעימה. שלושת המעגלים כאן הם למשל האדם שנכנס, אני שפוגשת אותו, והתחושה שעולה בי. המדיטציה יכולה להתמקד בריקות שלי ושל האדם שנכנס, על עובדת היותנו אך ורק השלכה מתוך המינד, ובריקות התחושה – ניתן לדמיין מצב שבו התחושה פחות נעימה, למשל אם אני שקועה עמוק במדיטציה שבה כל מפגש הוא לא רצוי. אפשר גם לדמיין מצב שבו התפיסה שלי של עצמי שונה – למשל אילו ראיתי את עצמי כמלאך – אין ספק שזה היה משפיע גפם על איכות התחושה שלי.

3. מהו החותם השלישי? תן תיאור והסבר כיצד הוא מתייחס לחותם השני?

החותם השלישי הוא החותם של ריקות: כל התופעות הן ריקות מכל קיום עצמי. חוכמת הריקות היא אנטידוט ישיר לתפיסה שמייחסת לדברים קיום עצמי, ואשר מונעת אותנו מלראות את טבעם האמיתי. היא מהווה גם אנטידוט ישיר לקארמה ולנגעים הרוחניים שמייצרים עבורנו מציאות של סבל, שמתוארת בחותם השני. כאשר מדברים על ריקות התופעות, הכוונה שאין להן קיום מלבד זה שאנו מייחסים להן, כהשלכה מתודעתנו, ושדומה למיראג', אופן קיומן אינו תואם את האופן שבו הן מופיעות בפני תודעתנו. הבנה נכונה של ריקות התופעות כרוכה בהבנת ההתהוות התלויה שלהן, דבר ששומר עלינו מפני נפילה לניהיליזם, המתעלם מחוקי הסיבה והתוצאה ועלול לגרום לסבל רב.

4. הסבר כיצד פועל החותם השלישי כדי "לטהר" את חמלתנו?

אם אנו מתרגלים חמלה ללא הבנת הריקות, חמלתנו עלולה בסופו של דבר להכשיל אותנו, אם איננו מבינים היטב את הריקות של שלושת המעגלים הכרוכים במעשה של חמלה, אנו עלולים לפתח אחיזה בתוצאה מסוימת של פעולותינו, או שנצמד לתפיסה שגויה של האובייקט הנהנה מחמלתנו. זה מצידו, עלול לגרום לנו לזנוח את מאמצינו בשירות הזולת כאשר הדברים לא מתפתחים בהתאם לצפיות שלנו, ובכך לפגוע בנו.

8. כיצד מתאר קדרוב ג'ה את ארבעת השלבים?

בהגדרות שלו של שלבי דרך ההכנה, קדרוב ג'ה מדגיש שכל המדיטציות האלה הן עדיין ארציות, טרם הראייה הישירה של ריקות, ושהתובנות קורות במהלך מדיטציה של הדרך הגדולה שמחפשת לקבוע את העדר הטבע העצמי לדברים.

א. הרמה של "חום" מושגת כאשר במהלך המדיטציה מבינים לראשונה, באופן ודאי וברור, שלאובייקטים הנתפסים אין שום טבע ממשי.

ב. הרמה של "פסגה" מתאפיינת בהבנה הרבה יותר מפורטת של העובדה שלאובייקטים הנתפסים אין שום טבע ממשי.

ג. הרמה של "שליטה" מושגת, כאשר בפעם הראשונה רואים באופן ברור שלסובייקט שתופס את האובייקטים אין שום טבע ממשי.

ד. והרמה של "הדבר הגבוה ביותר" מתאפיינת בהבנה הרבה יותר ברורה שלסובייקט אין שום טבע ממשי.

מה שמבדיל בין הרמות הוא תובנה שהולכת ומתבהרת, בהתאם לרמת העידון העולה של האובייקט של התובנה.

9. וכיצד מתאר אותם צ'ונה לאמה דרקפה שדרופ?

צ'ונה לאמה מתאר

א. את הרמה של "חום" בתור הרמה שבה אנו מבינים את ריקותם של אובייקטים הקשורים בצד הלא-טהור של הדברים;

ב. את הרמה של "פסגה" בתור הרמה שבה אנו מבינים את ריקותם של אובייקטים הקשורים בצד הטהור של הדברים;

ג. את הרמה של "שליטה" בתור הרמה שבה אנו מבינים את הריקות של סובייקטים שאינם תופסים נכון את טבע הדברים;

ד. ואת הרמה של "הדבר הגבוה ביותר" בתור הרמה שבה אנו מבינים את הריקות של סובייקטים שתופסים נכון את טבע הדברים;

10. תאר הדמיה החביבה עליך, שמאפשרת לך ליצור את המוטיבציה המדהימה ביותר של בודהיצי'טה לתרגולך היומי.





שילבי המדיטציה 7

תשובות לשיעורי בית, שיעור 4

1. בסוטרה נאמר "למרות שהאמת של סיום הסבל וזו של הדרך אל סיום הסבל אינן משהו שיש להתיירא מפניו, בכל זאת אנו מפתחים מהן". ציין כיצד מסביר זאת המאסטר המונגולי Ngawang Pelden, מדוע אנו מפתחים, ומדוע פחד זה אינו מבוסס.

מאסטר Ngawang Pelden אומר "כל עוד לא תפסנו שלארבע האמיתות אין שום טבע עצמי, כוחם המיידים של התענוגות הסמסריים יגרום לנו לראות את הסיבות שמובילות לחופש ואת תוצאותיהן, בתור תהום מאימת. אך כאשר אנו רואים - הפחד נעלם, ואיתו מתחילים עשרת הנגעים."

בשל חוסר ההבנה שלנו, אנו טועים לחשוב שהסביבה הנוכחית שלנו מעניקה לנו מידה של ביטחון, ונוטים להיאחז בהנאות הארציות השונות, במידה שיש כאלו. אלא שאין דבר בעולמנו הארצי שעליו נוכל לסמוך, כולל גופנו אנו והבנתנו את הדהרמה, ומכל אלו ניאלץ להיפרד. אנו חוששים לוותר על אחיזתנו ברבדים השונים של סיפורים שאנו בודים אודות חיינו, ושחרור אחיזות ואמונות אלו עשוי להרגיש מאיים.

אולם, אומר המאסטר, מאחר שהפחד נובעים מאי הבנה של הסבל ומקורו, ברגע שאנו תופסים את טבעם האמיתי של שני אלו, (הסבל ומקורו) אנו מסוגלים לחסל אותם.

2. מה יעזור לנו להתגבר על הפחד?

הדברים שיעזרו לנו להתגבר על הפחד כוללים

- מחשבה מתמדת על ריקות במצבים השונים שנקרים בחיינו; הרהור באופן שבו קיימות התופעות השונות, וכיצד הן אינן קיימות.
 - להשקיע עצמנו בלימוד, פולמוס, ומדיטציה על ריקות,
 - במקביל יצירת הזרעים הקארמיים שיאפשרו לנו לראות ריקות ישירות.
- אחת הדרכים החשובות לעשות זאת הוא פיתוח האמונה, ההתמסרות והשירות הנאותים ללאמה שלנו. המקלט שאינו מכזיב הוא המקלט בהשקפת העולם שלנו ובלאמה. ההתמסרות ללאמה גם בונה בנו את היכולת להתמסר לחוויית הריקות בשעה שזו מתקרבת, ועוזרת לפטור אותנו מהאחיזות השונות שלנו, שלרובן איננו מודעים.

3. כיצד מתאר מאסטר קמלשילה את הראייה הישירה של ריקות?

מאסטר קמלשילה משתמש בדימוי של "חוכמה מזהירה" – ཡེ་ཤེས་ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་ – yeshe shin tu

selwa, בהירה במיוחד; הוא אומר שזהו מצב שבו עברנו מעבר לעולם זה འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པ་

jikten le'n'depa על כל רבדיו ויקומיו;

8. התרגול המוקדם הבא הוא הזמנת הלאמה. מדוע אנו זקוקים ללאמה? מה הופך אותם לאובייקט הכי עוצמתי בחיינו? מדוע הם מופיעים בדמות חיצונית לנו, וכיצד הם עוזרים לנו?

אנו זקוקים ללאמה משום שאיננו יכולים לעשות את הדרך בעצמנו, ומשום שאנו זקוקים לאובייקט קארמי יוצא דופן כדי להצליח לעבור שינוי כה עמוק של תודעתנו במהלך חיים אחד.

זוהי הדמות היחידה שיחסינו עימה יכולים להוציא אותנו מן הסבל. אפילו המחשבה על קיומו/ה של לאמה שיכול/ה להוביל אותנו אל הנשגב, היא קארמה נפלאה בפני עצמה, ונדירה ביותר. כאשר הלאמה סוף סוף מופיע/ה, זהו שיקוף של הקארמה הטובה והטהורה ביותר שאספנו במעשינו בעבר. והוא או היא תמיד יופיעו כחיצוניים לנו, שכן איננו מסוגלים כרגע לנצל את כוחם מבפנים. הם מפצירים בנו להשתמש בהם כיאות, היינו: להתמסר להם, ובכך לתת להם את הכוח להתמיר אותנו. ואם אכן נעשה זאת – הם יעזרו לנו לשחרר כל מקלט אכזב שיש לנו, וזוהי לכן הדרך המהירה ביותר.

9. רשום מספר גורמים שהופכים את מערכת היחסים עם הלאמה שלנו לשונה מכל מערכת יחסים אחרת בחיינו.

שלא בדומה למערכות יחסים אחרות, שבהן יש מידה כזאת או אחרת של תגמול לשני הצדדים, במערכת היחסים עם הלאמה, ללאמה אין שום אינטרס אישי. ומשום כך – זה המקום האחד שבו נוכל לחוות אהבת אמת, אהבה העולה על כל אהבה אחרת בעולמנו.

לרובנו יש תפיסה מוגבלת של עצמנו, תפיסה נגועה בפגמים. לא כך האופן בו הלאמה תופסת אותנו – הם מסוגלים לראות את מלוא הפוטנציאל שלנו, ומביטים עלינו באופן זה.

בשונה ממערכות יחסים אחרות, כל מה שהלאמה רוצה מאיתנו הוא שנגיע להארה מהר ככל האפשר. ועל כן הם מוכנים לעשות את כל הדרוש לשם כך – בין אם אנו אוהבים זאת בין אם לאו. הם יעשו את כל שהם יכולים כדי לקדם אותנו בדרך.

10. הכתבים מתארים את מערכת היחסים עם הלאמה כבעלת "סיכון גבוה ותמורה גבוהה", ושככל שהחניך יותר קרוב ללאמה, כך מערכת היחסים נהיית מאתגרת יותר, ובמקביל התקדמותו מהירה יותר. הסבר מדוע זה כך, ומה נוכל לעשות כדי להפיק ממערכת יחסים זו את צוף האלמוות שהיא טומנת בחובה?

בגלל הריקות של הלאמה, והעובדה שאנו אלה המשליכים אותם, הם עשויים להופיע כלא מושלמים, משום שאנו עצמנו כך. ולכן הקירבה ללאמה יוצרת עימות בין ההשקפה השגויה שלנו ובין חוכמתנו, עימות שמכריח אותנו להשתנות.

בעצמנו אנו נוטים להיות עיוורים הן למגבלות שלנו והן לפוטנציאל שלנו, ואנו זקוקים להדרכתם. ככל שמערכת היחסים יותר קרובה ואינטימית, כך גדלה היכולת של הלאמה לעזור לנו. תנאי לכך הוא ההתמסרות שלנו ללאמה, ומידת הברכה שנפיק ממערכת יחסים זו תלויה במידת יכולתנו להתמסר להם. פירושו של דבר שעלינו להיות מוכנים לסכן הרבה,

בסופו של דבר האמונה שלנו בלאמה היא שמייצרת את הקסם. אמונה זו מתבטאת בפועל

- **בשמירת הקו** – מרגע שבחרנו לאמה, עלינו להישאר מחוייבים לתפיסה זו, בכל המצבים, גם אם הם מאתגרים.
- **בהרבה מעשי אמת**, שמחייבים גילוי לב גמור עימם, גם אם האמת לא נעימה, ואפילו אם עלולה לגרום, ברמה הכוזבת, תוצאות בלתי נעימות.
- **תרגול עם הלאמה במדיטציה** – שם אנו יכולים לזרוע באופן מודע את הזרעים של לאמה מושלם/מת שיובילו אותנו להארה במהירות הגדולה ביותר.



שלב המדיטציה 7

תשובות לשיעורי הבית, שיעור 5

1. הכתבים מזכירים את הפחד כמכשול לראיית האמת האולטימטיבית. מנה כמה סיבות לכך, ותאר כיצד נוכל עוזר לעצמנו להתגבר על פחד זה.

אנו נוטים להאמין שאשליית המציאות שלנו מעניקה לנו בטחון, ובסתר לבנו מאמינים בבדיה של עולם טוב, קבוע ובטוח כאן בסמסרה, ושוכחים שכל רגע יכול להביא לשינוי דרסטי במציאותנו. כאשר אמונה זו מתחילה להיסדק, זה מרגיש לא נוח, ולכן ברמה עמוקה של התת מודע אנו מכשילים את עצמנו מראיית הריקות, וזה גם פוגם באיכות המדיטציה שלנו. באופן פרדוקסלי, ברגע שאדם רואה ריקות ישירות, הוא גם רואה את ריקותו של הסבל, ולבו מתמלא בשמחה ואקסטזה.

כדי לעזור לעצמנו להתגבר על הפחד, חשוב לזכור ריקות במשך היום כולו, של הדברים שגורמים לנו סבל ואלו שמביאים שמחה. חשוב ללמוד, להרהר, להתפלמס ולמדוט על ריקות, ולשתול את הזרעים לראייה ישירה. ראשון ביניהם הוא השירות ללאמה, שהוא דרך מהירה במיוחד לעזור לנו לחסל את האחיזה בעצמנו.

2. תאר את התפקוד של מצבור ההבחנות, והבא טיעונים הממחישים את ריקותן של הבחנות. תאר את אחד היישומים החשובים של הבנה זו של הריקות של הבחנות, שאותה מביא מאסטר שנטידווה.

מצבור ההבחנות מאפשר לנו ליצור הבחנות בין לבן לשחור, נעים/לא נעים, יחיד ורבים, וכולי, וכוונת בהפרדה בין דברים ומתיחת קווים המגדירים אובייקטים. התהליך הוא לרוב סמוי מעינינו ואוטומטי, ולכן קשה להבחין בו. ומאחר שההבחנות הן השלכות מתודעתנו – הרי שהן ריקות, וזיהוי ישות כרגילה או כשמימית, למשל, תלוי לגמרי בקארמה שמבשילה.

מאסטר שנטידווה מתעכב במיוחד על מחיקת הקווים שבינינו לבין זולתנו, שגורמים לנו להעניק יחס שונה לזולת מזה שאנו מעניקים לעצמנו, דבר שבסופו של דבר גורם לנו הרבה סבל. הוא נותן נימוקים לוגיים לריקותו של קו מפריד זה – כגון העובדה שהוא משתנה ונקבע על ידי יכולתנו לחוש כאב, שהיא עצמה משתנה.

3. תן את השמות (בעברית ובטיבטית) של שני חלקיה של דרך הראייה, ציין את התפקוד של כל חלק, ותן סיכום קצר של התובנות של ארבע האמיתות שבאות בעקבותיה.

שלב המדיטציה של דרך הראייה מתואר כמורכב משני חלקים, ששניהם ממוקדים על ריקות:

- הדרך של חיסול מכשולים - *bar che me lam*, བར་ཇེ་མེ་ལམ་, שהיא תרופת נגד

ישירה לאמונה האינטלקטואלית בקיום אמיתי, שבה מסולק מכשול זה להשגת החוכמה של דרך הראייה,

- והדרך המשחררת *nam drol lam*, ནམ་འདྲེ་ལམ་, שבאה בעקבותיה, שבה אדם משחרר

ישירות מן האמונה האינטלקטואלית בקיום אמיתי, ואשר מביאה להיפסקותו של מכשול זה.

6. הכתבים מזכירים שלושה כבלים שמהם משתחרר הבודהיסטווה בעקבות דרך הראייה. רשום מהם כבלים אלה, ואת האנלוגיה היפה למשמעותם, שאותה מצטט ג'ה צונגקאפה מתוך אוצר החוכמה הגבוהה.

ג'ה צונגקאפה מונה שלושה כבלים, ואת זרעיהם, שמתרגלים ברמה הראשונה של הבודהיסטווה סלקו מקרבם לנצח:

- ההשקפה המתכלה בצורתה הנלמדת;
- כל ספק שהוא שלילי;
- ואת האמונה שצורות שגויות של מוסריות וסיגוף הן מושלמות.

אוצר החוכמה הגבוהה מביא את האנלוגיה שבה אנו רוצים לנסוע לארץ אחרת, ויש שלושה מכשולים עיקריים העלולים למנוע זאת מאיתנו: אי חשק לנסוע, בחירה של דרך שגויה, והיסוסים באשר לדרך שבה נלך.

כך גם יש שלושה מכשולים עיקריים במסענו אל החופש.

- הראשון ביניהם גורם לנו לפחוד מן החופש – וזה שקול לאי חשק ללכת.
- השני הוא הניסיון ללכת באיזו דרך אחרת, וזה דומה לבחירה של דרך שגויה.
- והשלישי בא מספקות שיש לנו בדרך – ולכן מצוינים שלושה.

הבודהיסטווה שהשיגו את הרמה הראשונה משוחררים מן המכשולים האלו.

חשוב לזכור שלמרות שמדובר "רק" בשלושה כבלים, הבודהיסטווה שראה ריקות ישירות אינו צובר יותר קארמה באופן שצובר אדם רגיל, וגם הזרעים של קארמות ישנות לא יבשילו כפי שהיו מבשילים לפני דרך הראייה. כך שזהו הישג רוחני עצום!

7. תיאור אחר מונה 112 נגעי רוח שמהם משתחרר הבודהיסטווה בעקבות דרך הראייה. ציין מהם נגעים אלו, וכיצד הם קשורים לארבע האמיתות של הארייה, וכן את שמו של המאסטר שעליו אנו מסתמכים כאן.

שמו של המאסטר הוא Master Ngawang Pelden, והוא ממיין את 112 הנגעים לפי

- שלושת היקומים של עולם התשוקות, עולם הצורה, והעולם של העדר צורה,
 - ולפי ארבע האמיתות של הארייה, והנגעים הרוחניים שקשורים אליהן, בכל אחד מן היקומים.
- בעולם התשוקות יש 10 נגעים הקשורים בכל אחת מארבע האמיתות, ובסך הכול 40. אלו הם 5 ההשקפות השגויות: השקפה מתכלה, השקפה קיצונית, השקפה שגויה (ביחס לקארמה ותוצאותיה), השקפה מתנשאת, ואמונה בדרכים רוחניות שגויות; ו-5 נגעים עיקריים: תשוקה, כעס, גאווה, בורות וספק.
- בשני היקומים האחרים יש רק 9 נגעים ביחס לכל אחת מן האמיתות (היצורים שם לא חווים כעס), ובסך הכול 36 בכל יקום, מה שמסתכם ל-112.

8. בעקבות דרך הראייה, הבודהיסטווה נחשבים למי ש"נכנסו אל הזרם". מהו זרם זה, ובמה מתבטאת כניסתם אל הזרם?

הזרם הוא זרם תודעה שוודאי להביא אותם להארה. הם מונעים בכל רגע לייצר את הסיבות שיביאו להארמתם, מהר ככל האפשר. הם אינם זקוקים יותר לאיש, וכל אינטראקציה שלהם עימנו באה להיטיב עימנו. הדבר הטוב ביותר שהם יכולים לעשות למעננו הוא הוראת הדהרמה, ולאפשר לנו לשרת אותם, בהיותם אובייקט עוצמתי ביותר שאיתו נוכל לצבור קארמה אדירה, שתאפשר לנו לצבור את הזרעים שיביאו גם אותנו לראייה ישירה של ריקות.

אדם שטרם השקיע מחשבה רצינית מדוע הוא עצמו נודד במעגל החיים, ולכן טרם חווה שום טרנספורמציה מנטלית – יתקשה להשיג מצב תודעה שבו הוא לא יכול לשאת את סבלם של האחרים, שכן טרם הקדיש תשומת לב למצבם של אחרים.

ולכן עלינו ראשית, להרהר במצבנו אנו, תוך שימוש, למשל, במטפורה של הדליים, ואז למדוט על כך שאחרים מוצאים את עצמם באותו המצב, תוך התייחסות אחידה שרואה כל אחד מהם כיקר לנו מכול.

וג'ה צונגקאפה מסיים באומר: אבל אם אנו סבורים שנהיינו למאסטרים של טקסט זה מבלי שיישמנו אותו אישית, הרי זה כמו לחיות חיים של תוכי שפשוט חוזר על אשר שמע.

11. הסוג השני של חמלה שאותו מזכיר מאסטר צ'נדרקירטי, כולל למעשה שני תתי-סוגים. ציין מהם, הבא את המטפורה שבה הוא משתמש כאן, ואת האופן השגוי והנכון להבינה, כפי שמבהיר ג'ה צונגקאפה.

הסוג השני של חמלה שאותו מזכיר צ'נדרקירטי הוא "חמלה המתמקדת בדברים, ובאופן שבו היצורים אפילו לא קיימים שם". שני הסוגים כאן הם

א. חמלה המבינה את ההשתנות של היצורים, את העובדה שהם נהרסים מרגע לרגע, ולכן אינה רואה אותם כבלתי משתנים, עצמאים ועומדים בזכות עצמם, קיימים בנפרד מן החלקים שמרכיבים אותם, ומבינה את העובדה שיצורים חיים הם אך ורק תוויות שמוצמדות לצירופי דברים, שהם החלקים שמרכיבים אותם. משום כך נאמר שהם "מתמקדים בדברים".

ולכן הביטוי "להתמקד בדברים" הוא למעשה גרסה מקוצרת של הביטוי המלא "להתמקד ביצורים חיים שהם פשוט התוצאה של השלכה על אוסף של אובייקטים מסוימים, או דברים".

ב. חמלה ש"מתמקדת במשהו שאפילו לא נמצא שם" היא כשאנו מתמקדים ביצור חי שאותו אנו רואים כריק מלהיות קיים בזכות איזה טבע משל עצמו. זוהי חמלה המכוונת כלפי יצור חי, ואשר בו בזמן מבינה שהוא לא דבר ממשי.

המטפורה שבה משתמש מאסטר צ'נדרקירטי היא של גוף של מים צלולים כבדולח, שעל פניו גלים שנוצרו על ידי רוח לא מאוד חזקה, ובחלק מפני המים אנו רואים בבואה של הירח, שנראית לנו כאילו הייתה דבר ממשי.

הבודהיסטות שליבם נשלט במחשבות של חמלה, מתמקדים ביצורים השרויים בנהר עמוק של בורות, שנשפך לתוך האוקיינוס של ההשקפה המתכלה. למולם מופיעה הבבואה של מעשיהם הטובים או הרעים - כמו הבבואה של אותו ירח בשמים. בכל רגע ורגע בחייהם הם מוכים על ידי סוג מיוחד של סבל: אותם הכוחות שגרמו להם להיוולד, יביאו גם להשמדתם, וכן אין להם שום טבע משל עצמם.

חשוב להבין שבשתי צורות אלו של חמלה אנו רוצים שהיצורים החיים יהיו משוחררים מכל סבל, ויהיה זה שגוי לראות את הצורה השנייה של חמלה כמתמקדת במשהו שהולך ונהרס מרגע לרגע, או בכך שליצור אין שום טבע משל עצמו. אין לתודעה שלנו היכולת לעסוק בו זמנית בשתי צורות שונות של חשיבה על האובייקט שאינן תואמות זו לזו. אדם שיש בליבו שתי צורות אלה של חמלה חייב היה להבין, בנקודה קודמת בזמן, שהיצורים החיים משתנים מרגע לרגע וגם נעדרים כל טבע עצמי. בהתבסס על תובנה זו, הוא יכול, בנקודה מאוחרת יותר, להתמקד ביצורים תוך ששני איפיונים אלו נמצאים ברקע בתודעתו; אך לא יהיה זה נכון לומר שהחמלה שלו מתמקדת בשני איפיונים אלו עצמם.

הצורה הראשונה של חמלה אינה מאופיינת על ידי שתי הבחנות אלו, ולכן נאמר שהיא "פשוט מתמקדת ביצורים החיים".

12. ג'ה צונגקאפה מצטט את מאסטר שנטרקשיטה, מורהו של מאסטר קמלשילה, המסביר כיצד שני סוגי החמלה מייצרים בודהיסטיות. הבא את תיאורו.

מאסטר שנטרקשיטה מפרט שתי אפשרויות:

אלה שהם חסידי הדרך הגדולה ואשר הולכים בעקבות הלימוד, משקיעים עצמם תחילה בהשגת הידע של הטוהר המושלם של הכך. רק אז מתעוררת אצלם החמלה הגדולה כלפי כל היצורים, ובעקבותיה הם משיגים את השאיפה להארה ומאמנים את עצמם בדרך המפורטת והמאתגרת של רבי הסגולה, של פעולות הבודהיסטיות.

אלה השייכים לדרך הגדולה ואשר הולכים בעקבות האמונה, חסרים בתחילת דרכם את היכולת לתפוס את הכך. הם מפתחים תחילה את השאיפה להארה ואחר כך מתאמנים בפעולות השונות, כגון השגת הידע של הטוהר המושלם של דברים.

13. בתרגולנו של השלבים המוקדמים, אנו מגיעים כעת לשלבים האוספים לנו חסד רב. ציין מהו הגורם הראשון במעלה שמאפשר לנו צבירה שכזו, ותאר כיצד נוכל להעצימו? תוכל כמובן להיעזר בתפילתו המופלאה של המאסטר הגדול של איסוף החסד, סמנטבהדרה.

גורם זה הוא, כמובן, הלאמה שלנו. אנו מזמינים אותם, בצורתם המושלמת, השמימית. אנו מביטים בעיניהם, רואים את אהבתם הגדולה כלפינו ואת אמונתם בנו, ומתמלאים ברגש עצום של יראת כבוד והכרת תודה כלפיהם, תוך שאנו מתמקדים בסגולותיהם הנעלות: אהבתם העצומה כלפינו וכלפי כל היצורים; חוכמתם היודעת את משאלת ליבם של כל היצורים; הפוטנציאל שהם רואים בנו והדרך שהם פורשים בפנינו לממשו.

ואז אנו פותחים בקידת כבוד ובאמירת שבחים.

כדרכו של סמנטבהדרה, אנו מעצימים את ההדמיה תוך שאנו מדמים שכל אטום בעולם הוא כפיל שלנו, וקד יחד איתנו. אובייקט מושלם זה מאפשר לנו לצבור קארמה עוצמתית במיוחד, דבר שקשה לעשות בחיי היומיום, שכן אז דעתנו לרוב מוסחת.

14. כעת אנו מגישים מנחות. תאר את הרגש שמעצים במיוחד תרגול זה, מנה כמה מן המנחות בתפילתו של סמנטבהדרה, ואולי גם כמה משלך, ותאר כיצד מציע המאסטר להגישן ולהעצימן בהדמיה שלנו.

כל היצורים חווים א רגש התודה יחד איתנו. בגלל עוצמת הרגש, המנחות זורמות מליבנו באופן טבעי וספונטני.

המנחות בתפילתו של סמנטבהדרה כוללות:

זרים ופרחים נשגבים,
צלילי מצלתיים, משחות ריחניות,
שמשיות יקרות, מגורות
וקטורות נשגבות וקדושות.
מלבושים שמימיים, ריחות נשגבים,
הרים אדירים של אבקות ריחניות;

סמנטבהדרה מתאר את הגשת המנחות בסידורים מרהיבים, את העצמתן לממדים מדהימים, ואת הגשתן בלוויית רגש עמוק של אמונה, יראת כבוד ועם קידה לרגלי הלאמה.