



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1) ציין את חמשת החלקים של הלימוד שלנו על תרגול במדיטציה.

(א) כיצד לבצע הכנה נכונה למדיטציה.

(ב) ששת התנאים ליצירת סביבה אידיאלית למדיטציה

(ג) התנוחה – מהי תנוחה נכונה למדיטציה

(ד) התהליכים המנטלים במהלך המדיטציה

(ה) האובייקט – מהו אובייקט המדיטציה

2) יש כמה מלים בטיבטית ובסנסקריט לסוגים שונים של מדיטציה. חלק מהמלים החשובות הינן: גוּם-פָה (gompa סנסקריט: בהוואנה), סַם-טֶן (samten, דיהיינה – Dhyana), ניומג'וּק (nyomjuk, סמפטי samapatti), נימשק (nyamshak, סמהיטה, samahita), שִי-נֶה (shi-ne, שמטה shamata) וטיין-נ-זין (ting-ngen-dzin, סמאדי samadhi). תאר בקצרה את המובן הכללי של כל אחד מאלה. (במסלול הטיבטי – כתוב את המלה בטיבטית לכל אחת מהן).

(א) גוּמפָה - מילה כללית למדיטציה. ההשורש למילה זו בטיבטית הוא "להתרגל", וזה בא להדגיש את הרעיון שבמדיטציה אנו יוצרים "הרגל" תודעתי, על ידי כך שאנו מביאים את האובייקטים שוב ושוב לתודעה בזמן המדיטציה כדי להתרגל אליהם.

གོམ་པ་

Gompa

(ב) סַמְטֶן – זו מילה שמתארת את השלמות החמישית (שלמות המדיטציה). בנוסף, היא משמשת לתאר ארבע רמות עמוקות של מדיטציה. כל רמה כזו עשויה להביא לתוצאה של לידה לעולם מקביל באותו שם, (כך מתרגל שהגיע לרמה של סמטן 1 עשוי למצוא את עצמו בחיי עתיד בעולם שגם נקרא סמטן 1). כמו כן, על מנת לראות ריקות ישירות התודעה צריכה להיות ברמת ריכוז של הסמטן הראשון.
סמטן בטיבטית מתאר "מצב של תודעה יציבה".

བསྐྱེད་མཚན་

samten

ג) **ניומג'וק** – מדיטציה מאוזנת. מתארת באופן כללי מדיטציה עמוקה, וגם את תרגול המדיטציה אשר יוביל ללידה מחדש בעולם הצורות או חסרי הצורה.
בנוסף משמשת לתאר "מדיטציה של היפסקות", מצב בו המיינד כמעט לא מתפקד. בפועל תמיד יש מחשבה אבל במקרה זה המחשבה מאד מאד מעודנת. המיינד כמעט לא מתפקד.
מדיטציה זו לעיתים נתפסת באופן שגוי כ"נירוונה" (אמנם יש עונג גדול אבל אין היפסקות נגעים), כשלעצמה, היא לא נחשבת כמטרה רוחנית.
שורש המילה בא מהמילה "איזון", ומבטא משמעות שבמדיטציה המתרגל חייב לאזן בין שתי הקיצוניות – קהות חושים וערפול לבין תזזיתיות.

སྐྱུམ་ཇུག་

nyomjuk

ד) **ניימשק** – כשנמצאים בראייה ישירה של ריקות.

זו המילה שמשמשים כדי לתאר את מצב הריכוז במיינד כאשר נמצאים בראייה ישירה של ריקות. שורש המילה בטיבטית קרוב לקודם, כלומר לאיזון, וזה שוב מבטא את המשמעות של איזון בין שתי הקיצוניות במדיטציה.

སྐྱུམ་ཇུག་

nyamshak

ה) **שינה** – התרגום המילולי של מושג זה בטיבטית משמעו "לשהות במקום של שלוה", אך זהו מונח מאד ספציפי. זו מדיטציה ברמה הגבוהה ביותר וזו מילה כללית לתאר את המצב המדיטטיבי שאליו המתרגל נדרש להגיע כדי לראות ריקות ישירות.
במצב זה משיג המתרגל המיומן ריכוז חד נקודתי המאופיין בעונג פיזי ומנטלי גדול.

ཤི་ནེ་

shi-ne

ו) **טינג-נגה-דזין** – ריכוז חד נקודתי. זו מילה שמשמשת לתאר את היכולת לשמור את התודעה מרוכזת באובייקט אחד, וזו המשמעות של המושג ריכוז "חד נקודתי".

ting-nge – משמעו "עמוק", מובן של צבע חי.

Dzin – משמעו "להחזיק" את האובייקט.

כלומר, להחזיק אובייקט באופן חי.

ཏིང་ངེ་ནེ་

ting-ngen-dzin



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1) ציין בשם בלבד את ששת הצעדים המקדימים אשר אותם יש לעשות לפני מדיטציה. שים לב שלא לבלבל בינם לבין "שבעת המרכיבים" אשר עליהם נלמד בשיעור הבא. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א) יצירה של מרחב נקי וקדוש עם שולחן מנחה.

ב) הגשת מנחה בשפע ועם יופי

ג) הליכה למקלט וחשיבה על השאיפה להארה (מוטיבציה של בודהיצי'טה)

ד) יצירה בתודעה של שדה החסד על ידי הדמיה של שושלת הלאמות והישויות המוארות (המיוצגות על ידי הלאמה).

ה) איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים על ידי שבעת המרכיבים.

ו) תחינה לקבל ברכה מהישויות המוארות. (המיוצגות על ידי הלאמה)

2) מי כתב את הטקסט אשר אנו לומדים על ששת הצעדים המקדימים ושבעת המרכיבים אשר בהם משתמשים בהכנה למדיטציה? באילו שנים הוא חי? מהו שמו של הטקסט? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

הכותב הוא ג'ה צונגקפה (Je Tsongkapa) אשר חי בין השנים 1357-1419. המקור הוא ספר בשם "לאם-רים צ'ן מו" – הספר הגדול של השלבים בדרך להארה.

ཇེ་ཙོང་ཁ་པ་པ།

je tsongkapa

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

lamrim chenmo

3) על איזו יצירה מקורית בסנסקריט מבוססת ההצגה של המחבר של שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

המקור הראשון נקרא - "התפילה של סמנטבהדרה" (Samantabhadra)

བཟང་པོ་སྤྱད་པའི་སྣོན་ལམ།
sangpo chupay munlam

4) מהם שבעת המרכיבים? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

א) קידה ליישויות המוארות (או ללאמה)

ཡུལ་འཚེ།
chaktsel

ב) הגשת מנחה מנטלית

མཚན་པ།
chupa

ג) ווידוי (טיהור של קארמות שליליות שלי)

འགགས་པ།
shakpa

ד) שימחה על 'זרעים' טובים (מעשי חסד) שלי ושל אחרים

ཡི་རང་བ།
yi-rangwa

ה) הפצרה – לבקש לימוד (teaching) מהלאמה

ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ།
chunkor korwar kul

ו) תחינה – לבקש מהישויות המוארות (הלאמה) שיישארו איתי

གསོལ་འདེབས།
sulndep

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 2, המשך

(ז) הקדשה של המדיטציה לאחרים

བསྐྱེབ།

ngowa

(5) לאיזה מתוך ששת הצעדים המקדימים שייכים שבעת המרכיבים? איזה מהם פועל למען איסוף החסד וכמה מהם פועלים לסלק מכשולים למדיטציה מוצלחת?

שבעת המרכיבים שייכים לצעד החמישי אשר מכונה "טיהור מכשולים ואיסוף חסד".
שלב הווידוי מטהר מכשולים והשאר פועלים למען איסוף חסד.

(6) מהם שלושת סוגי הנדרים אשר מוזכרים במרכיב של וידוי? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

(א) נדרי החופש

སོ་ཐར་གྱི་སྒྲིམ་པ།

sotar gyi dompa

(ב) נדרי הבודהיסטווה

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིམ་པ།

jangsem kyi dompa

(ג) הנדרים הטנטרים

གསང་སྒྲུབ་ཀྱི་སྒྲིམ་པ།

sang-ngak kyi dompa

(7) מהו ההבדל בין תפילה להקדשה? (רשום את המלים בטיבטית לשתי מלים אלה)

תפילה זו משאלה כללית למשהו רוחני טוב, שיקרה משהו טוב, כאשר אין התפילה מבוססת על פעולה מסוימת שזוה עתה נעשתה ואשר כעת משמשת לעשיית טוב.
בהקדשה, קיימת פעולת חסד (קרמה) ספציפית, אשר לוקחים ומקדישים אותה למען מטרה גבוהה יותר של להיות בודהה (למען הארה) למען כל הברואים.

སྒྲིམ་ལམ།

munlam

བསྐྱེབ།

ngowa

(8) באיזו יצירה נשתמש לצורך התרגול של שבעת המרכיבים?

היצירה היא - תפילת "אלפי מלאכים ברקיעים של עדנה" אשר ממוקדת על ג'ה צונגקפה.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 3

(1) ציין את ששת התנאים שחייבים לאסוף למדיטציה. לא להתבלבל עם ששת השלבים המקדימים (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

(א) מקום תומך – להיות במקום שתורם למדיטציה (מקום טוב, מקום בטוח, סביבה טובה, ידידים טובים, מקום מתאים)

མཇུག་པའི་ཡུལ།

tunpay yul

(ב) להיות בפשטות: לא להזדקק להרבה דברים, להסתפק במועט.

འདོད་པ་ཚུང་བ།

dupa chungwa

(ג) להיות מסופק במה שיש. מרוצות, להיות אדם שקל לרצות אותו.

ཚོག་ཤེས་པ།

chok shepa

(ד) לוותר על להיות מאד עסוק. לזנוח עשייה מרובה.

གུ་མང་ལྷངས།

ja mang pang

(ה) לשמור על מוסריות טהורה, לשמור על דרך חיים מוסרית.

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པ།

tsultrim dakpa

(ו) לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים

ནམ་ཉེག་ལྷངས།

namtok pang

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 3, המשך

(2) באיזה ספר משתמש ג'ה צונגקאפה להסביר את הראשון מבין אלו? מי כתב אותו ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

ג'ה צונגקאפה השתמש ב- *Sutralankara*, "עטרת הסותרות" אשר נכתבה על ידי מאסטר אסנגה (Master Asanga) שחי בסביבות 350 לספירה בהודו.

མདོ་སྡི་རྒྱུན།

dode gyen

(3) באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לכל השישה? מי כתב אותו ובאילו שנים הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית).

כמקור, ג'ה צונגקאפה משתמש "שלבי המדיטציה" ג'ום רים, שנכתב על ידי מאסטר קמלשילה (Master Kamalashila), אשר חי בסביבות 750 לספירה בהודו.

བསྐྱེལ་རིམ།

gomrim

(4) מהו מקור חשוב ללימודים על הסתפקות במועט והיות קל לסיפוק? מי כתב אותו ומתי?

הספר הוא *אויצר החוכמה הגבוהה*, *Abhidharmakosha* – אשר נכתב על ידי מאסטר ואסבונדהו (Master Vasubandhu) שחי בסביבות 350 לספירה בהודו.



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 4

1) תאר בקיצור את שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה. (תלמידי מסלול טיבטי – אנא רשמו את השם בטיבטית לכל אחד מהמאפיינים).

(א) רגלים – הנח את הרגלים בישיבת לוטוס או חצי לוטוס

ཀང་པ་དཀྱིལ་གྱུང་།

kangpa kyiltrung

(ב) עיניים – עיניים לא פקוחות לגמרי ולא סגורות לגמרי

མིག་མི་དབྱེ་མི་བུམ།

mik miye misum

(ג) גב – גב ישר וזקוף

ལུས་དྲང་པོ།

lu drang po

(ד) כתפיים – אזן את הכתפיים, אף כתף אינה גבוהה יותר מהאחרת

ཐྲཀཔ་པ་སྙམ།

trakpa nyam

(ה) ראש – וודא כי הראש אינו נוטה מעלה או מטה

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།

go mito mima

קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 4, המשך

(1) פה – שיניים ושפתיים סגורים באופן טבעי

སོ་ཅུ་རང་ལུགས།

so chu rangluk

(2) לשון – לשון מונחת בטבעיות על החלק העליון במפגש בין החיך לשיניים העליונות, נגיעה קלה.

ལྷེ་ཡ་སེའི་རང་ལུགས།

che yasoy rangluk

(3) נשימה – אפשר נשימה איטית, לווה בספירה עד עשר, הספירה מתחילה בנשיפה

དབུགས་འབྱུང་རྩལ།

uk jung-ngup

(2) באיזה מקור משתמש ג'ה צונגקאפה לשמונה מאפיינים אלה? מי כתב אותו? מתי הוא חי? (במסלול הטיבטי – גם בטיבטית.)

ג'ה צונגקאפה משתמש בספר 'שלבי המדיטציה' אשר נכתב על ידי מאסטר קמלשילה אשר חי בסביבות 750 לספירה בהודו וטיבט.

གམ་རིམ།

gomrim

(3) שמונת המרכיבים נקראים לפעמים תנוחת שמונה הנקודות של הבודהה שנקרא "מופעיה" (ויירוצ'נה – *Vairochana*). במה הן שונות מתנוחת שבע הנקודות של אותו בודהה? (תלמידי מסלול טיבטי – אנא תנו את המלה/מלים בטיבטית לתנוחת שבע-הנקודות של ויירוצ'נה).

בשבע הנקודות, הנשימה לא מופיעה.

ནམ་སྐྱང་གི་ཚེས་བདུན།

namnang gi chu dun



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 5

1) ציין את הראשונה מבין המש הבעיות של מדיטציה. באילו ארבעה מבין שמונת התיקונים משתמשים כדי לנטרל אותה? (מסלול טיבטי – ענה בטיבטית).

א) הבעיה: עצלות, אין חשק או מוטיבציה לשבת ולעשות מדיטציה.

ལེ་ལོ།

lelo

ב) ארבעת התיקונים:

1. **מוטיבציה**: להיות נלהב לתרגל מדיטציה על ידי הרהור בכמה זה דבר נפלא. (להזכיר לעצמנו שבלי מדיטציה לא ניתן לפתח ריכוז ולא ניתן להתקדם בדרך: לא ניתן לראות ריקות ישירות, ועל כן אי אפשר להגיע להארה ולהפסיק את הסבל, ולהגיע לאושר האולטימטיבי)

ཉིང་ངེ་འཇིན་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa

2. **לרצות את התוצאה**: לקבל החלטה כי אני רוצה להיות מודט טוב. (אני רוצה להשיג שאמטה, ואת התוצאה שזה מביא)

དད་པ།

dunpa

3. להשקיע את המאמץ כדי להצליח במדיטציה. (מאמץ כתרופת נגד לעצלות)

བཙོན་འགྲུམ།

tsundru

4. לחוות את העונג וקלות התרגול שנלווה לתרגול מתמיד ורציף. (אחרי תקופת מה, יש עונג ויש קלות וזה מדרבן את המתרגל להמשיך)

ཤིན་ཇུང་མ།

shinjang

(2) ציין את השנייה מבין חמש הבעיות של מדיטציה והסבר מדוע שמה לא מתאר אותה בדיוק. (מסלול טיבטי – ציין את השם בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

השם: לשכוח את ההנחיות (לשכוח את ההנחיות שניתנו על ידי הלאמה).

השם אינו מתאר אותה בדיוק מפני שאין הכוונה שהמתרגל 'שכח' את מה שנאמר לו, אלא שמאבדים את האובייקט של המדיטציה, אותו אובייקט שהלאמה הנחה למדוט עליו (כגון מנטרה, נושא, משפט או רעיון).

(בבעיה זו, האובייקט נעלם לגמרי מתודעתו של המתרגל, יש איבוד מוחלט של האובייקט ולא רק החלשות או משהו דומה).

གདམས་ངག་བརྗེད་པ།

dam-ngak jepa

(3) תן את שמו של התיקון לבעיה השנייה. (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

התיקון לבעיה זו ניקרא – 'זכירה'.

הכוונה שמביאים את האובייקט שוב לתודעה. על ידי חזרה על כך ('איבוד' והיזכרות), המתרגל מתרגל באופן מנטלי לאובייקט, הוא נעשה מוכר ופוחת החשש לאבד אותו.

དྲན་པ།

drenpa

(4) ציין את השלישית מבין חמש הבעיות של מדיטציה. מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

הבעיה השלישית במדיטציה היא קהות מנטלית או מיינד תזזיתי.

ཇིང་གློ་མེད།

jinggu

התיקון שלה זה חיזוק תשומת לב, דריכות.

ཤེས་བཞིན།

sheshin

5) תן דוגמא להבדל בין מיקוד (fixation), בהירות (clarity) ובהירות עם עוצמה רבה (intensity). (מסלול טיבטי – תן את השמות לשלושת אלה בטיבטית).

"מיקוד" זה כמו לאחוז בספל.
"מיקוד עם בהירות" זה כמו לאחוז בספל, אך באופן רפוי.
"מיקוד עם בהירות ועוצמה או חדות" זה כמו לאחוז בספל באופן חזק ויציב.

གནས་ཆ།

necha

གསལ་ཆ།

selcha

ངར་ཆ།

ngarcha

6) הסבר את ההבדל בין קהות גסה וקהות עדינה של מדיטציה. (מסלול טיבטי – ציין את השמות של שתיהן בטיבטית והסבר באנגלית/עברית).

בקהות גסה יש אחיזה של האובייקט אבל רמת הבהירות נמוכה. יותר מאשר אי חדות בצבעים או קווי מתאר של האובייקט, הקהות באה לידי ביטוי בתודעה אשר אינה בהירה וחדה. כלומר עד כמה התודעה ערנית ומלאת עניין. בקהות עדינה, יש מיקוד ובהירות של האובייקט אך אין חדות.

ཇིང་བ་རགས་པ།

jinwa rakpa

ཇིང་བ་ཐལ་མོ།

jingwa tramo



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 6

- 1) מהי הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה? איך תבחין שהיא קורית? (מסלול טיבטי – ציין את שמה של הבעיה בטיבטית.)

הבעיה הרביעית מבין חמש הבעיות של מדיטציה הינה 'אי נקיטת פעולה'. הכוונה שלא ננקטת הפעולה הנדרשת לתיקון קהות או אי-שקט. ההבחנה נעשית באמצעות הדריכות, תשומת הלב או 'כלב השמירה' הוא ה-sheshin.

འདུ་མི་བྱེད་པ།
du mijepa

- 2) מהו התיקון לבעיה הרביעית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית.)

התיקון ניקרא – "לנקוט פעולה"

འདུ་བྱེད་པ།
du jepa

- 3) תיקון זה יכול לבוא בשתי צורות שונות. ציין מהן.

- א. תיקון לקהות מנטאלית
ב. תיקון לאי-שקט מנטאלי

ג. קורס מס' 3, תשובות לשיעורי בית, שיעור 6, המשך

4) ציין שלוש שיטות לרומם את מצב המיינד במדיטציה. איזה מהן היא הראשית? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

השיטות הבאות מוצגות לפי סדר, כלומר במידה והשיטה הראשונה לא עובדת, יש לעבור לשיטה השנייה ואם גם זו לא עובדת יש לעבור לשיטה השלישית:

א) הדק את הריכוז באובייקט המדיטציה. אם לאחר פעולה זו עדיין קיימת קהות מנטאלית, אז יתכן כי היא נובעת מהתמקדות חזקה מידי כלפי פנים. במקרה זה מה שיכול לסייע הוא להרשות למיינד להפתח מעט יותר. זו השיטה הראשית.

དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་བྲིམས།

mikten la sem drim

ב) החלפת אובייקט המדיטציה. החלף את אובייקט המדיטציה לזמן מה, לכזה שמרומם את הרוח, לדוגמא: הגה בשפע ההזדמנויות שלהן זכינו בחיים אלו לתרגול רוחני, או על התועלת והברכה של השאיפה להארה.

གཞན་ལ་ཡིད་བྱེད།

shen la yije

ג) הפסק את המדיטציה. בצע פעילויות מעוררות: מתיחות, טיול, הליכה במקום קריר או במקום גבוה כמו פסגה של הר, התזת מים על הפנים או דברים דומים.

རིཞིག་ཐུན་གྲོལ།

reshik tun drul

5) ציין שלוש שיטות לריסון המיינד במדיטציה (כאשר יש אי-שקט או מתח).

שוב, תרגל את הראשונה בין השיטות ברשימה הבאה, ובמידה ואינה עוזרת עבור לשיטה הבאה.

א) הרפה מעט את האחיזה המנטאלית באובייקט המדיטציה.

ב) החלף את אובייקט המדיטציה לזמן מה לאובייקט מקרקע (מדיטציה על המוות, מדיטציה על סוגי הסבל)

ג) חזור לספור את הנשימות.

6) מהי הבעיה החמישית והאחרונה של מדיטציה? מהו התיקון שלה? (מסלול טיבטי – גם בטיבטית).

הבעיה האחרונה והחמישית היא ביצוע תיקון שלא לצורך. התיקון לבעיה זו היא לאפשר למדיטציה להמשך ללא התערבות או תיקון מכל סוג שהו.

འདུ་བྱེད་པ།

du jepa



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על פי המסורת הטיבטית
תשובות לשיעורי הבית

שיעור 7

1) ציין ותאר בקצרה את תשעת המצבים של מדיטציה. (מסלול טיבטי – רשום את שמותיהם של תשעת המצבים בטיבטית ותאר באנגלית/עברית).

א) קיבוע התודעה על האובייקט – שלב זה מתחיל לאחר שאתה מקבל את אובייקט המדיטציה מהלאמה שלך ובשלב זה הינך מסוגל להחזיק אותו לזמן קצר מאד בלבד.

སེམ་འཇོག་པ།

sem jokpa

ב) קיבוע התודעה על האובייקט עם רציפות מסוימת. – בשלב זה ניתן להחזיק את האובייקט לפרק זמן ארוך יותר. בספרות זה מתואר כמידת הזמן שלוקח לעשות מחרוזת מאלה של מנטרה קצרה כגון Om mani padme hung (108 חרוזים הם בערך 3-4 דקות). בשני השלבים הראשונים יש עדיין קהות וערות יתר כל הזמן. כמו כן, משך הזמן שהמיינד נמצא עם האובייקט קצר מהזמן שהוא לא במיקוד עליו.

གུང་དུ་འཇོག་པ།

gyundu jokpa

ג) קיבוע התודעה על האובייקט תוך הטלאת הפערים. – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את התודעה על האובייקט למשך זמן די ארוך יחסית, מביא לרציפות ו"מטליא את הפערים" במהירות, באמצעות הגורם של זכירה, בכל פעם שתודעתך עוזבת את האובייקט.

སྤོང་ཏི་འཇོག་པ།

lente jokpa

ד) הצמדת התודעה אל האובייקט – בשלב זה אתה מסוגל לקבע את תודעתך על האובייקט ולא לאבדו, אך עדיין קיימות קהות ואי-שקט.

ཉི་བར་འཇོག་པ།

nyewar jokpa

ה) **השגת שליטה בתודעה** – הדריכות (ה-sheshin) מפותח לרמה גבוהה. יכולת זו מאפשרת לזהות קהות קלה מהר, מייד ברגע שהמיינד 'שוקע' מידי פנימה. קהות גסה אינה מופיעה יותר.

དུལ་བར་བྱིད་པ།

dulwar jepa

ו) **הרגעת התודעה** – הדריכות בשלב זה מאד חזקה, ומבחינה מייד באי-שקט קל המופיע כתוצאה מערור-יתר התודעה כתיקון למצב הקודם. אין יותר חשש להופעה של קהות קלה.

ཞི་བར་བྱིད་པ།

shiwar jepa

ז) **הרגעה מלאה של התודעה** – בשלב זה הזכירה והדריכות מפותחים באופן מלא, ואין יותר סכנה מהופעה של קהות קלה או אי שקט קל. בשלב זה המתרגל 'מחפש' שרידים למכשולים אלו כדי לחסלם לגמרי מתודעתו.

ནམ་པར་ཞི་བར་བྱིད་པ།

nampar shiwar jepa

ח) **ריכוז חד-נקודתי** – אי-שקט וקהות לא מופיעים יותר, אף לא בצורתם הקלה; עדיין נדרש מאמץ מסוים בתחילת התרגול לתיקונים קלים במדיטציה.

ཚེ་གཅིག་ཏུ་བྱིད་པ།

tse chiktu jepa

ט) **מדיטציה מאוזנת** – בשלב זה המיינד נכנס למצב של מדיטציה עמוקה באופן מיידי ללא צורך במאמץ התחלתי כל שהו. [שלב זה עדין איננו Shi-ne, אך קרוב מאד. עם תרגול נוסף והשגת shin jang, משיג המתרגל Shi-ne].

མཉམ་པར་འཇོག་པ།

nyampar jokpa