



קורס ACI מס' 3: מדיטציה על-פי המסורת הטיבטית

שיעור 1

གོམ་པ།

gompa

מדיטציה, הרגל

བསམ་བློ།

samten

ריכוז מדיטטיבי

སྟོན་ལུགས།

nyomjuk

מדיטציה עמוקה

སྟམ་ཤམ།

nyamshak

מדיטציה מאוזנת; בפרט מדיטציה בזמן ראייה ישירה של ריקות



ཞི་གནས།

shi-ne

שלווה מדיטטיבית, מדיטציה מושלמת

ཏིང་ངེ་འཛིན།

ting-ngen-dzin

ריכוז חד נקודתי

གནས་ཁང་གྱི་དང་ཉེན་དབྱམ།

nekang chi dang ten dram

יצירת מרחב נקי וקדוש עם שולחן מנחה

མཚོད་པ།

chupa

מינחה, הגשת מינחה

སྐུབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།

kyamdro semkye

הליכה למיקלט ויצירת בודהיציטה



ཚོགས་ཞིང་གསལ་གདབ།

tsokshing seldeb

הדמיית שדה החסד

ཚོགས་བསག་སྒྲིབ་སྤྱང་།

tsok-sak dripjang

איסוף אנרגיה טובה וטיהור מכשולים

གསོལ་འདེབས།

sulndep

תחינה לקבל ברכה



ཇེ་ཙོང་ཁ་པ།

Je Tsongkapa
ג'ה צונגקאפה

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

lam rim chenmo
הספר הגדול של השלבים בדרך להארה

བཟང་བོ་ལྷོད་པའི་སློན་ལམ།

sangpo chupay munlam
התפילה של סמנטהבהדרה

ཕྱག་འཆ་ལ།

chaktse
לקוד קידה

མཚོད་པ།

chupa
מינחה, הגשת מינחה



ཤཀཔ་པ།

shakpa

וידוי ("לפצל את הגזע")

ཡི་རང་བ།

yi-rangwa

שמחה (במעשי חסד שלי ושל אחרים)

ཚུན་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ།

chunkor korwar kul

הפצרה לשוב את גלגל הדהרמה

གསོལ་འདེབས།

sulndep

תחינה (לבקש מהישויות המוארות ו/או הלאמה שיישארו איתי ויעזרו לי)

ངག་པ།

ngowa

הקדשה



སོ་ཐར་གྱི་སྣོམ་པ།

sotar gyi dompa
נדרי החופש (פראטימוקשה)

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྣོམ་པ།

jangsem kyi dompa
נדרי הבודהיסטווה

གསང་སྔགས་ཀྱི་སྣོམ་པ།

sang-ngak kyi dompa
הנדרים הטנטריים

སྣོན་ལམ།

munlam
תפילה

བསྟོ་བ།

ngowa
הקדשה



མཇུག་པའི་ཡུལ།

tunpay yul

מקום תומך (למדיטציה)

འདོད་པ་ཚུང་བ།

dupa chungwa

להסתפק במועט

ཚོག་ཤེས་པ།

chok shepa

להיות שמח בחלקך

བྱ་མང་ཕྱངས།

ja mang pang

ליותר על להיות עסוק

ཚུལ་བྲིམས་དག་པ།

tsultrim dakpa

לשמור על מוסריות טהורה



ནམ་རྟོག་སྣང་པ།

namtok pang

לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים

མདོ་ལྷི་རྒྱལ།

dode gyen

עטרת הסוטרות

གཞོན་མ་རིམ།

gomrim

שלבי המדיטציה



ཀང་པ་དགེལ་གུང་།

kangpa kyiltrung

רגלים בישיבת לוטוס (או חצי לוטוס)

མིག་མི་དབྱེ་མི་བུམ།

mik miye misum

עיניים לא פקוחות לגמרי ולא סגורות לגמרי

ལུས་དྲང་པོ།

lu drang po

גב ישר וזקוף

སྤྲཀཔ་པ་མཉམ།

trakpa nyam

כתפיים מאוזנות

མགོ་མི་མཐོ་མི་དམའ།

go mito mima

הראש לא מורם מידי ולא נמוך מידי



སོ་མཚུ་རང་ལུགས།

su chu rangluk

שיניים ושפתיים סגורים במנח טבעי

ལྷེ་ཡ་སེའི་རང་ལུགས།

che yasoy rangluk

הלשון במנח טבעי (לכיוון השיניים העליונות הקדמיות)

དབུགས་འབྱུང་རུབ།

uk jung-ngup

נשימה: נשיפה ושאיפה

གཞོམ་རིམ།

gomrim

שלבי המדיטציה

ནམ་སྐང་གི་ཚེས་བདུན།

namnang gi chu dun

תנוחת שבע הנקודות של וירוצ'נה



ལེ་ལོ།

lelo
עצלות

ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་དད་པ།

ting-ngen-dzin la depa
רצון והתלהבות לתרגל מדיטציה

དད་པ།

dunpa
שאיפה עזה, כמיהה (להשיג את התוצאה)

བཙོན་འགྲུས།

tsundru
להשקיע מאמץ

ཤིན་ཇུང་ས།

shinjang
עונג, זרימות, קלות התרגול



བདམས་ངག་བཟུང་བ།

dam-ngak jepa

לשכוח את ההנחיות ("היינו" את אובייקט המדיטציה")

དྲན་པ།

drenpa

זכירה

བྱིང་གོང།

jing gu

קהות מנטאלית ואי-שקט

ཤེས་བཞིན།

sheshin

דריכות

གནས་ཆ།

necha

מיקוד

གསལ་ཆ།

selcha

מיקוד עם בהירות

ངར་ཆ།

ngarcha

מיקוד עם בהירות ועוצמה או חדות

བྱིང་བརགས་པ།

jingwa rakpa

קהות גסה



ཇིང་བ་ཐལ་མོ།

jingwa tramo
קהות עדינה או קלה

འདུ་མི་བྱེད་པ།

du mijepa
לא לנקוט פעולה



འདུ་བྱེད་པ།

du jepa
לנקוט פעולה

དམིགས་རྟེན་ལ་སེམས་བྲིམ་པ།

mikten la sem drim
להדק את התודעה על אובייקט המדיטציה

གཞན་ལ་ཡིད་བྱེད།

shen la yije
להסיט את התודעה לאובייקט אחר

རི་ཞིག་སྐུན་གྲོལ།

reshik tun drul
להפסיק את המדיטציה לזמן מה (ולהתמתח)

འདུ་བྱེད་པ།

du jepa
לנקוט פעולה



སེམ་ཇོམ་པ།

sem jokpa

קיבוע את התודעה על האובייקט

གཡུན་དུ་འཇོག་པ།

gyundu jokpa

ריכוז רציף באובייקט, למשך פרקי זמן קצרים

སྒྲུབ་ཏེ་འཇོག་པ།

lente jokpa

קיבוע התודעה על האובייקט תוך הטלאת הפערים

ཉེ་བར་འཇོག་པ།

nyewar jokpa

הצמדת התודעה אל האובייקט

དུལ་བར་བྱེད་པ།

dulwar jepa

השגת שליטה בתודעה



ཞི་བར་བྱེད་པ།

shihar jepa
הרגעת התודעה

རྣམ་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

nampar shihar jepa
הרגעה מלאה של התודעה

ཚེ་གཟིག་རུ་བྱེད་པ།

tse chiktu jepa
ריכוז חד נקודתי

མཉམ་པར་འཇོག་པ།

nyampar jokpa
מדיטציה מאוזנת ועמוקה



འཇོག་གོམ།

jokgom

מדיטציה של ריכוז

ཤར་གོམ།

shargom

מדיטציה של סקירה

ཅེག་གོམ།

chegom

מדיטציה אנליטית

ལམ་གྱི་རྩ་བ་བཤེས་གཏིན་བསྟེན་ཚུལ།

lam gyi tsawa she-nyen ten tsul

שורש הדרך הוא למצוא מורה רוחני וליצור קשר נאות עמם

བསྟེན་ནས་སློབ་ལྟར་སྤང་བའི་ཚུལ།

ten ne lo jitar jangway tsul

כיצד לאמן את התודעה לאחר שיצרנו קשר הולם עם מורה רוחני

གསོལ་བ་འདེབས་པ།

sulwan deppa

לבקש עזרה בתרגול



ལྷ་མཁས་ཇེས་གཟུང་དང་ས་ལམ་ཐོབ་པའི་སྣོན་ལམ།

lame jesung dang salam toppay munlam

תפילה שהלאמה ישמור עלי ויובילני להגשים את כל השלבים של הדרך

དད་པ་སྣང་བ།

depa jangwa

תירגול אמונה (והערצה של הלאמה)

བསམ་པས་བསྟོན་པ།

sampe tenpa

איך להתייחס ללאמה במחשבה

སྣོན་བས་བསྟོན་པ།

yorwe tenpa

איך להתייחס ללאמה במעשינו

གུས་པ་བསྐྱེད་པ།

gupa kyepa

פיתוח יראת כבוד כלפי הלאמה

ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་སྤྱད་པ།

tsultrim gyi tuk dul

(המורה) השיג שליטה בתודעתו הקדושה באמצעות תרגול המוסר



טינג-נגן-דזין ג'י טוק דול

ting-ngen-dzin gyi tuk dul

(המורה) השיג שליטה בתודעתו הקדושה באמצעות תרגול של ריכוז

שרב ג'י טוק דול

sherab gyi tuk dul

(המורה) השיג שליטה בתודעתו הקדושה באמצעות החוכמה

דני-ניי טוקפה

de-nyi tokpa

(המורה) השיג תובנה של ריקות (ישירות או באופן אינטלקטואלי)

טסווא דנג טנפה

tsewa dang tenpa

(המורה) אוהב את תלמידיו

צ'ו דנג ג'יטן ניי לֶ צ'ו טסור גֶ

chu dang jikten nyi le chu tsor je

מבין שתי המטרות: זו הארצית וזו של הדהרמה, הם מכוונים את מאמצינו אל
הדהרמה



འདི་བྱི་གཉིས་ལས་བྱི་མ་གཙོར་བྱེད།

di chi nyi le chima tsor je

בבחירה שבין התמקדות בחיים האלו או בחיי עתיד, הם מכוונים את מאמצייהם לחיי עתיד

རང་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་གཙོར་བྱེད།

rang shen nyi le shen tsor je

בבחירה שבין דאגה לזולת ודאגה לעצמם, הם מתמקדים בדאגה לזולת

གོ་སྐབས་བབ་མེད་དུ་མི་གཏོང་།

go sum bakme du mitong

הם נזהרים במעשיהם, דיבורם ומחשבותיהם

ཕྱིན་ཅི་ལོག་དུ་མི་འབྲིད།

chinchilok du mitri

הם אינם מובילים את תלמידיהם בדרך שגויה



སྟིང་པོ་ལེན་པར་སྐྱལ་བ།

nyingpo lenpar kulwa

הפצרה למצות את משמעות החיים

སྟིང་པོ་ལེན་པའི་ཚུལ།

nyingpo lenpar tsul

לימוד כיצד למצות את משמעות החיים

སྐུས་བུ་ཚུང་ངུ་དང་སུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הרצ

སྐུས་བུ་འབྲིང་དང་སུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

שלבים של הדרך שהם משותפים עם בעלי ההיבט הבינוני

སྐུས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ།

kyebu chenpoy lam gyi rimpa

השלבים של הדרך לבעלי ההיבט הרחב



འངེཔ་པར་འཆི་བ།

ngepar chiwa
המוות הוא וודאי

ནམ་འཆི་ངེས་མེད།

nam chi ngeme
מועד המוות אינו וודאי

འཆི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་མི་ཕན།

chi tse chu matok mipen
בזמן המוות, רק תובנות של הדהרמה יכולות לעזור לך

ལས་ངེས་པ།

le ngepa
קרמה היא וודאית (התוצאות של המעשים תהיינה דומות באופיין למעשים)

ལས་འཕྲེལ་ཆི་བ།

le pel chewa
קארמה מתעצמת (התוצאות גדולות מהמעשים / מהסיבות)



ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

le majepa dang mitrepa

לא ניתן לחוות תוצאה אם המעשה שגורם אותה לא בוצע (אין תוצאה ללא סיבה)

བྱས་པ་ཚུད་མི་ཟ་བ།

jepa chu misawa

הרישום המנטאלי של מעשה שבוצע לעולם לא יעלם מעצמו



ཐར་འདོད་ལྷོ་བསྐྱེད།

tarndu lo kye

פיתוח השאיפה להשתחרר

ཐར་ལམ་གཏན་དབབ།

tarlam ten ap

לימוד כיצד להשיג את הדרך לחופש

དྲན་པ།

drenpa

זכירה

ཤེས་བཞིན།

she-shin

דריכות

སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ།

sem kyepay tsul

כיצד לחשוב כמו בודהיסטוּוה

ཚུལ་ལ་སློབ་ཚུལ།

chupa la loptsul

כיצד לפעול כמו בודהיסטוּוה



མདོ།

do

סוּטְרָה - הלימוד הפתוח

མགས།

ngak

מְנֵטְרָה – (הלימוד הסודי, או טנטרה)