



המדיטציה המושלמת 1

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 1

1. רשום כמה מן הסיבות הארציות ואלו שאינן ארציות, מדוע חשוב לשכלל את היכולת המדיטטיבית ולהביאה לידי שלמות.

הסיבות הארציות מדוע לשכלל את היכולת המדיטטיבית ולהביאה לידי שלמות הן:

- א. מדיטציה מושלמת, שבה המיינד שלנו מרוכז, שקט, בהיר וצלול מזינה את המיינד ואת הגוף, ומאוד מספקת ומענגת.
- ב. כשהמיינד שלנו שקט ומרוכז קשה מאוד ליפול לנגעים רוחניים, כי אנו תופסים אותם לפני שהם מתבטאים; הם נחנקים לפני שהם יוצאים לפועל, ובהיעדרם נשאר עונג.
- ג. אנו נוכל לכוון את המיינד שלנו על כל אובייקט שנבחר, ולהתמקד בו כל זמן שנבחר. זה מקנה לנו שליטה גדולה בחיים, והמון חופש.
- ד. זה יאפשר לנו ללמוד בקלות כל דבר שאנו בוחרים ללמוד.
- ה. אנו נפתח כוחות על חושיים שיאפשרו לנו לעזור ליצורים.

הסיבות שאינן ארציות:

- א. בלי העומק המדיטטיבי, לימודי הדהרמה שלנו יישארו ברמה מאוד שטחית. תרגול המדיטציה המושלמת הופכת אותנו לשדה פורה ללימוד, ומאפשרת לדהרמה להיכנס לרובד הרבה יותר עמוק בתודעה שלנו, ולהביא לנו את הברכה הרצויה.
- ב. אם נשכלל את היכולת המדיטטיבית שלנו, נוכל לקבל העברה עמוקה, מעבר למילים, מהמורה שלנו.
- ג. רק אם נצליח ליצור מיינד מספיק שקט וצלול, המציאות האולטימטיבית תוכל להשתקף בו, כלומר נצליח לראות ריקות ישירות.
- ד. כל אבני הדרך שמתרחשות באימון הפתוח, וגם בלימודי הסוד – כולן קורות במדיטציה עמוקה, והן הכרחיות להשגת הארה מלאה.
- ה. בעקבות הישג זה (הארה מלאה), נוכל לעזור לכל היצורים בצורה אולטימטיבית.
- ו. בשלב מסוים בתרגול הטנטרי – כדי להעמיק בתרגול ולהתקדם בו מהר, נהיה חייבים שתהיה לנו מדיטציה מושלמת.

המדיטציה המושלמת 1, קורס מס' 1, תשובות, המשך.

2. מהם שני המאפיינים החשובים של מדיטציה מושלמת?

שני המאפיינים החשובים הם:

- א. מיינד מרוכז, רגוע ושקט, שאין בו שום תנועה
- ב. בהירות וצלילות מושלמות של המיינד, ושל האובייקט שהמיינד מתמקד בו.

3. רשום את שמות הטקסטים העיקריים שנלמד בקורס זה, מי כתב אותם ומתי? (רשמו גם את שמות הטקסטים בטיבטית)

- א. "הספר הגדול של הדרך המדורגת להארה" (הלאם רים צ'נמו), מאת ג'ה צונגקה, שחי בשנים 1357-1419.

ཇེ་ཚུང་ཁ་པ།

Je Tsongkapa

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

Lam Rim Chenmo

- ב. "מתנת השחרור בכף ידך" מאת פבונגקה רינפוצ'ה, ששמו השני הוא Dechen Nyingpo – תמצית העונג הגדול, שחי בשנים 1878-1941.

בשנת 1938 הוא נתן לימוד במשך עשרים וארבעה ימים, שהוא ביאור ל"לאם רים צ'נמו". תלמידו טריג'אנג רינפוצ'ה שחי בשנים 1901 – 1981 העלה את דבריו על הכתב, לכדי הספר הזה.

ཕ་བོང་ཁ་རིན་པོ་ཆེ།

Pabongka Rinpoche

བདེ་ཆེན་སྒྲིང་པོ།

Dechen Nyingpo

ནམ་གྲོ་ལ་ལག་བཅངས།

Nam Drol Lak Chang

המדיטציה המושלמת I, קורס מס' I, תשובות, המשך.

4. מהם המקורות העיקריים שבהם השתמש ג'ה צונגקאפה כשכתב את הפרק על מדיטציה בספרו?

א. "הבחנה בין האמצע והקצוות"

དབུས་མཐའ།

U-ta

בסנסקריט: *Madyanta Vibaga*

ב. "האוסף", מאת מאסטר אסאנגה.

ཀུན་བཏུས།

Kun tu

ג. "רמות הבודהיסטווה", שמאסטר אסאנגה הוריד אלינו מפי לורד מייטרייה.

ནེན་ས།

Neyn Sa

ד. "שלבי המדיטציה", סדרה של שלושה ספרים מאת מאסטר קמלשילה.

གོམ་རིམ།

Gom Rim

5. סכם בקצרה את דבריהם של שני המחברים העיקריים שעליהם נסתמך בקורס זה ביחס לחשיבות המכרעת של הנחיות אוטנטיות למדיטציה.

ג'ה צונגקאפה אומר שבכתבים הקלאסיים ישנן הנחיות למדיטציה טובה, שיכולות להפוך את עולמנו לגן עדן, ושאלם רוצים להצליח בתרגול המדיטטיבי שלנו צריך לתרגל על פי ההנחיות הללו. אלא שישנם אנשים בעלי אינטליגנציה רוחנית פחותה, שלא תהיה להם גישה או הבנה של הנחיות אלו. הוא פורש עבורנו את ההנחיות בצורה קלה וברורה שניתנת לתרגול.

הוא גם אומר, שבלי שנעשה מדיטציה עמוקה לא נשיג את התובנות של הטנטרה. התובנות לא מגיעות רק מלשבת ולצטט את הסדהנה ולעשות מנטרות.

המדיטציה המושלמת I, קורס מס' I, תשובות, המשך.

א. פבונגקה רינפוצ'ה אומר שמאחר שג'ה צונגקאפה היה מתרגל ברמה כה גבוהה שהלאמה שלו היה מנג'ושרי, שהוא עצמו מלאך, הרי שראוי שנשמע מה הוא אומר, ונתרגל את הדרך שהוא מלמד אותנו. הוא גם אומר שהאנשים שמתרגלים מדיטציה נכון הם נדירים כמו כוכבים באור יום.

ב. אם אנו מתרגלים כפי שג'ה צונגקאפה הסביר, נוכל לפתח סמדהי, מדיטציה מושלמת, שתואמת את התיאורים בכתבים האוטנטיים הנ"ל. יש אנשים שחושבים שהם הגיעו למדיטציה מושלמת, אך הם לא באמת יודעים לאן הגיעו, כי הם לא משווים את הישגיהם לתיאורים אוטנטיים אלו.

6. נאמר שיש ברכה מיוחדת בהשגת שיין ג'נג **ཤིན་ཇང་ལེན** הסבר מהו מצב זה, ומה הברכה הבולטת שבהשגתו. (תנו גם את המונח הרלוונטי בטיבטית)

shin jang מתייחס לקלות התרגול – קלות מנטאלית ופיזית, שעמה מגיע העונג. כשיש *shin jang* נעלם הגורם המפריע של

ཤིན་ཇང་ལེན

Ne ngyen len

"להיות במקום רע" – כלומר נעלמים המכשולים וההתנגדויות שיש לנו ושלא מאפשרים לנו לצבור חסד מהר. ואז התרגול נהיה קל ונוח ומענג, באופן אוטומטי.



המדיטציה המושלמת 1

תשובות לשיעורי הבית

שיעור 2

1. מהי הסיבה העיקרית שלשמה אנו מתרגלים על מנת לשכלל את היכולת המדיטיטיבית שלנו ולהביאה לידי שלמות, ומה הייתה המטפורה שבה השתמש פאבונגקה רינפוצ'ה בהקשר זה?

השגת *shine*, או מדיטציה מושלמת, אינה המטרה האולטימטיבית שלנו – המטרה היא לראות ריקות ישירות ולהגיע להארה מלאה, והמדיטציה המושלמת מהווה פלטפורמה לשם כך.

פאבונגקה רינפוצ'ה משתמש במטאפורה הבאה: אם נרצה להביא הביתה מי שתיה מהנהר, כדאי שנביא איתנו דלי. באותו האופן, אם ברצוננו לטעום מהאמת האולטימטיבית, כדאי שיהיה לנו דלי – והדלי הזה הוא הכלי של המדיטציה המושלמת.

2. ג'ה צונגקאפה מזהיר אותנו ב ספר הגדול של הדרך המדורגת להארה, ביחס לחשיבות הרבה של המקורות שעליהם ראוי שנסתמך בשעה שאנו לומדים כיצד למדוט. מה הייתה אזהרתו?

ג'ה צונגקאפה אומר שישנן רמות שונות של הנחיות למדיטציה: בינוניות, יותר טובות, ועוד יותר טובות, ושהרבה אנשים לא טורחים ליידע את עצמם ולהכיר את ההנחיות האותנטיות למדיטציה. אכן באותו הזמן היה קשה להשיג הנחיות אלו בטיבט, כי הן נכתבו בסנסקריט כ- 800 שנים קודם לכן על ידי הפרשנים ההודים, אך ג'ה צונגקאפה מבטיח: אני מתאר לכם את ההנחיות ישירות מתוך הכתבים הקלאסיים (שאותם מנינו בשיעור הראשון), בצורה שהיא קלה להבנה ושקל לתרגל איתה.

הוא אומר שאם ברצוננו להצליח בתרגולנו ולא לבזבז את זמננו, עלינו לפנות ישירות לתיאורים של המורים הקלאסיים, ואז אם נעשה את המדיטציה כיאות היא תהיה משהו יפהפה, והמיינד שלנו יתפוך ליפהפה. הוא מזהיר ואומר שאותם האנשים אשר לא זוכים או טורחים לקבל את ההנחיות המלאות בהתאם ללימוד הקלאסי, מבזבזים את זמנם, ולמעשה – הם יכולים לבזבז אלפי גלגולים בצורה כזאת מבלי להשיג שום הישג משמעותי.

3. מהי העצה שנותן לנו פאבונגקה רינפוצ'ה, בעקבות אזהרתו זו של ג'ה צונגקאפה הגדול?

לפאבונגקה רינפוצ'ה הייתה ביקורת על מורים אחרים שקיבלנו בזמנו הערכה גדולה מצד הציבור, שלא הייתה מוצדקת, שכן הם לא לימדו בצורה שלמה. הוא ממליץ לנו בחום לחפש את ההנחיות השלמות והנאותות של ג'ה צונגקאפה הגדול, שכן אם נפעל על פיהן, נוכל לפתח *shine* שהוא אותנטי ותואם את התיאורים בעבודות האלה, אפילו תוך 6-12 חודשים! (בהינתן התנאים התומכים המפורטים בהמשך). ולכן, התיאור של ג'ה צונגקאפה עולה בהרבה על תיאורים אחרים.

4. מה אמר לורד אטישה על חשיבותם של התנאים התומכים במדיטציה?

לורד אטישה אמר: "אדם שאין לו התנאים התומכים בתרגול של שלוה מדיטטיבית (*shine*) לא יוכל להשיג ריכוז חד נקודתי אף אם ישקיע מאמצים רבים בתרגול המדיטציה, במשך אלף שנים".

5. רשום את השם הכולל של ששת התנאים התומכים שדרושים כדי שנצליח בפיתוח מדיטציה עמוקה, (אם אפשר, גם בטיבטית), ואז מנה אותם.

השם הכולל של ששת התנאים התומכים הדרושים למדיטציה עמוקה:

ཞི་གནས་གྱི་ཚོགས།

Shine kyi tsok

"האוסף של שינה".

מקורם בספר השני של "שלבי המדיטציה" של מאסטר קמלשילה.

א. מקום תומך – לתרגל במקום שתומך במדיטציה:

མཚུན་པའི་ཡུལ།

Tunpay yul

ב. הסתפקות במועט – לא להזדקק להרבה דברים, לא לאגור דברים, לא להתאוות לעוד ועוד דברים, או לדברים יותר משובחים. לחיות בפשטות, להכיר תודה על מה שיש לנו.

འདྲོད་ཚུང།

Du chung

ג. להיות מרוצה ממה שיש, להיות אדם שקל לרצותו.

ཚོག་ཞེས་པ།

Chok shepa

ד. **לזנוח עיסוקים מרובים מידי** – להגן על המיינד מפני גירויים רבים, יותר מדי דברים ארציים שמעסיקים אותנו. להמעט עיסוקים אפילו מהסוג שהוא מועיל אבל משני ללימוד דהרמה ומדיטציה, מה שמכונה "האומנויות המשניות" כגון רפואה, אסטרולוגיה, וכדומה.

ཡུང་བ་མང་པོ་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ།

Yang wa mangpo yong su pangwa

ה. **שמירה על מוסריות טהורה** – לסגור חשבונות לא פתורים עוד לפני הריטריט, ולהקפיד מעתה להימנע מפגיעה ביצורים, ולשמור על הנדרים בקפידה. אם שברנו נדר אז חשוב מאוד לעשות ווידוי ואת ארבעת כוחות הטיהור, כי קארמה מתעצמת ולבסוף מבשילה, ללא יוצא מן הכלל. המיינד שלנו לא יוכל להיות רגוע ושלוו אם אנו נגועים במצפון לא נקי, כעס, חרטה, רצון רע, וכולי.

ཚུལ་གྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ།

Tsul trim nampar dakpa

ו. **לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים** – לוותר לגמרי על מחשבות של השתוקקות שהן בעיקר לאובייקטים של החושים, אוכל, מוזיקה, אדם אחר, וכולי. לזנוח מחשבות של געגועים, או כמיהה לדברים שחסרים לנו.

འདྲོད་པ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཡོངས་སུ་སྤངས་པ།

Do pa la sokpay nam dok yong su pang wa

6. **מנה את חמשת התנאים הכלולים בתוך התנאי הראשון, וסכם בקצרה כמה נקודות חשובות שמופיעות בביאורים השונים ביחס לכל אחד מהם.**

חמשת התנאים הם:

i. **מקום שקל למצוא בו** - שניתן להשיג בו בנקל את הצרכים הדרושים לקיום הריטריט כגון אוכל, ביגוד, מקום לינה, צרכים יומיומיים – ולעשות זאת באמצעים קארמיים נאותים.

ལྗོད་སྟེན་གྱི་སྟེང་།

Nye lawa

ii. **מקום טוב**, במובן של מקום משובח או טהור, שבו מדט בעבר צדיק גדול או יוגי גדול, או הלאמה שלנו, וגם שלא התרחשה בו מלחמה, או פיצול בסנגה.

གནས་བཟང་གྱི་སྟེང་།

Ne sangwa

iii. **מקום בטוח:** בטוח מסכנות, כמו חיות טרף או מלחמות. וגם – שהמקום לא חם מידי, לא קר מידי, שאינו גורם לך לחלות

ས་བཟང་གི་

Sa sangwa

iv. **מקום שיש בו ידידים טובים** – הכוונה ליתר משתתפי הריטריט, שהתרגול שלהם תומך בשלנו, וגם לתומכי הריטריט, שכדאי שיהיו בהרמוניה איתנו ועם מטרות הריטריט, ובעלי יחס של הערכה וכבוד למה שאנו עושים.
מבארים מוסיפים שכדאי שמודטים חדשים לא ימדטו במקומות מוזרים, או בקרבת אנשים ששברו את נדריהם.

བློ་གསེང་གི་

Drok sangwa

v. **מקום שהוא "נעים ליוג"** – מקום שהוא שקט, למשל, ללא בעלי חיים מרעישים, או הפרעה של אנשים שאינם מתרגלים, או מכשירי חשמל רועשים.
זה כולל: **מקום שיש בו את כל הדרוש לתרגול**, בעיקר במובן של לימוד וידע – ישנם ספרי דהרמה, הנחיות לתרגול, וגם הכשרה נאותה של המתרגל כגון קבלת חניכה והסברים בעל פה.

སེལ་འདུན་གྱི་

Neljor dewa

7. למה התכוון הדלאי לאמה החמישי באומרו: "מדוט בחברת צילך?" צטט את המטפורה שבה משתמשים בהקשר זה.

פאבונגקה רינפוצ'ה אומר שכוונתו של הדלאי לאמה החמישי לא הובנה על ידי מתרגלים רבים, שחשבו שהוא התכוון לכך שעלינו למדוט לגמרי לבדנו. משמעות המשפט היא דווקא הפוכה: קשה מאוד למודטים חדשים, שהם רק מתחילים בתרגולם, לצבור את המומנטום הדרוש למדיטציה טובה. עבורם, עדיף לתרגל בקבוצה עם לפחות שלושה מתרגלים נוספים, כדי שיוכלו לתמוך בתרגול האחד של השני.

בהקשר זה, כדאי שנהיה "זנב לאריות" – כדאי שחברים אלו שאנו מתרגלים עמם יהיו טובים מאיתנו בתרגולם, כדי שנוכל להציץ עליהם בזווית עיננו ולקבל מהם השראה, וכך תרגולם ירים את שלנו.

המטפורה שבה משתמשים בהקשר הזה, היא שקל מאוד לשבור עפרון אחד, אך קשה מאוד לשבור אוסף של עשרה עפרונות.

8. נאמר שאחד התנאים החשובים ביותר להצלחה בתרגול מדיטטיבי הוא שמירת המוסר. מדוע זה כך, לדעתך?

ཚུལ་གྲིམས་ལྷན་པར་དག་པ།

Tsul trim nampar dakpa

חשוב מאוד לשמור על שלושת סוגי המוסר, ועל כל הנדרים שלנו. במיוחד חשוב שלא לפגוע בזולת, אפילו לא במחשבה – פגיעות אלו יזרעו בתודעתנו זרעים שיהוו מכשול למדיטציה שלנו, יגרו לאי שקט ויאטו את התקדמותנו.

9. מכשול גדול למדיטציה הן המחשבות הנוודות שפוקדות אותנו. מנה כמה מן האנטידוטים שעוזרים להפסיק מחשבות אלו.

אנטידוטים למחשבות נוודות:

- א. להתמקד בנשימה – היא מהווה אובייקט ניטרלי, שלא מעורר השתוקקות או סלידה.
- ב. להתמקד בחסרונות של הדברים הארציים שאליהם אנו משתוקקים, או שמהם אנו סולדים:
 - i. ההשתוקקות או הסלידה כלפי האובייקטים הללו עלולה לגרום לנו לבצע קארמה שלילית שבגללה נסבול בחיים האלו ובבאים.
 - ii. אובייקטים אלו שאנו רודפים אחריהם או מנסים להיפטר מהם, לא יכולים להסב לנו אושר, וגם לא לגרום לנו סבל מצד עצמם – אושרנו נובע אך ורק מזרעים קארמיים עקב עשיית טוב לזולת.
 - iii. בהעדר הבנה שכזאת, אנו מבזבזים זמן חיים יקר בניסיון להשיג אובייקטים אלה, או להיפטר מהם, זמן שהיינו יכולים להשקיע בתרגול ובצבירת חסד.
 - iv. וגם אם נשיג את הדברים שרצינו, הם ארעיים, וניאלץ לאבד אותם במוקדם או במאוחר. הם יילקחו מאיתנו, בזמן המוות או לפניו, או שאנחנו נילקח מהם.
- ג. לחשוב על הארעיות שלנו עצמנו – לא רק שניאלץ להיפרד מאובייקטים שנעימים לנו, אלא שניאלץ גם להיפרד מגופנו אנו ומהחיים עצמם.
- ד. להבין שאם אלמד למדוט, ואצליח לראות ריקות ישירות, יהיו לי הכלים לסלק כל סבל.

10. אתר אחד או יותר מהתנאים התומכים שמניית בשאלה הקודמת, שקיומו/קיומם מהווה אתגר בשבילך ומצריך מאמץ מיוחד מצידך, ורשום כמה דברים שתוכל לעשות שיעזרו לך לקיימו/לקיימם.

דוגמאות:

- א. כיצד אוכל ליצור לעצמי מקום שקט וקבוע לתרגול, בזמן שקט?
- הצעה: עזרה במציאת מקום שכזה עבור מורים או חברים לסגנה; לא להפריע לאנשים השקועים בריכוז.

- ב. כיצד אוכל למצוא מקום שקט לריטריט, וגם תומכים?
הצעה: עזרה במציאת מקום שכזה עבור מורים או חברים לסנגה, ותמיכה בריטריטים שלהם.
- ג. כיצד אוכל לקדם את רמת המרוצות שלי וההסתפקות במועט?
להשתמש באנטידוטים שצוינו בשאלה הקודמת, ובנוסף – פיתוח הכרת תודה לדברים שיש לנו בחיים.
- ד. אילו עיסוקים או מערכות יחסים בחיי מהווים הסחת דעת, וכיצד ניתן להוריד אותם או להפחית באופן משמעותי?
טיפ לזיהויים: מערכות יחסים או עיסוקים שהם סרק, הם כאלו שבהם אנו לא עוזרים לאחרים, ו/או לא נעזרים על ידם. יש לשים לב שלא לנטוש עיסוקים אלו בבת אחת, אלא להפחית בהדרגה, ומבלי לזנוח מחויבויות.
- ה. כיצד אוכל לשפר את שמירת המוסר שלי?
הצעה: להקפיד בעבודה עם היומן, וגם ללמוד מהמציאות המשתקפת מולנו ומצביעה על הדברים העיקריים שעליהם עלינו לעבוד. ללמוד על קורלציות, לבצע אנטידוטים, וטיהורים, להעמיק בלימוד על ריקות וברכישת חוכמה, שהיא האנטידוט האולטימטיבי לנגעים שלנו.
- ו. כיצד אוכל שלא לדאוג בקשר למשפחה ולעבודה כאשר אני יוצא/ת לריטריט?
רצוי לנסות ולהכין את השטח כבר מעשיו: לנסות לצאת לריטריט קצר תחילה, ובהדרגה להאריך אם ניתן. להכין בהדרגה, לאורך שנים, את התנאים הקארמיים שיאפשרו לנו לעשות את הדרך באופן רציני - להבין שהעזרה האולטימטיבית שביכולתנו להעניק ליקירנו היא התרגול שלנו. ההכנה הקארמית יכולה להיות: שירות ללאמה, תמיכה בדרך הרוחנית של חבריי לדרך, שירות הדהרמה, פיתוח מוטיבציה טהורה לתרגול, ועשיית חסד באופן כללי.



המדיטציה המושלמת 1

תשובות לשיעורי בית

שיעור 3

1. מה לדעתך היא הקארמה החשובה ביותר שתאפשר לנו להצליח בתרגול המדיטציה? מהן קארמות נוספות בהקשר זה?

הקארמה החשובה ביותר שתאפשר לנו להצליח בתרגול המדיטציה היא שמירה על מוסר בכל הרמות ובאופן קפדני. כמו כל דבר אחר, גם המדיטציה שלנו בעצמה היא הבשלה קארמית, והכווח להצליח בתרגול נובע מכמה טובים היינו כלפי הזולת בעבר. מצפוננו לא יאפשר לנו להגיע לשלווה מדיטיבית, ואפילו להצליח במדיטציית נשימה פשוטה, במידה ופגענו באחרים בעבר, שכן תודעתנו תהיה נסערת ולא שקטה.

בנוסף, חשוב מאוד ללמוד לעצור או לבלום את הזרם של המחשבות הנודדות, ובעיקר המחשבות שעוסקות בדברים שאנו משתוקקים אליהם או נדחים מהם, ואשר מפריעות לנו במדיטציה. עלינו להבין שכל האובייקטים הנעימים והלא נעימים בחיינו לבסוף ייעלמו כלא היו, ובינתיים – אנו מבזבזים זמן חיים יקר בלנסות להשיגם או לדחותם מאיתנו, מבלי לצבור סיבות אולטימטיביות לאושר בר קיימא – מצבורים של חסד וחוכמה.

2. מה אמר ג'ה דרומטונפה, תלמידו החשוב של לורד אטישה, על הסיבה העיקרית לכישלונם של רבים בתרגול המדיטציה?

ג'ה דרומטונפה אמר שאנשים רבים שנכשלים בתרגול המדיטציה שלהם, תולים את הסיבה לכישלונם בכך שהם לא קיבלו הנחיות טובות, וממשיכים בחיפושם אחר הנחיות שכאלו. בעוד שבעצם, לפי דבריו, הם קרוב לוודאי קיבלו הנחיות טובות, אך לא טרחו לקיימן, וזו הסיבה האמיתית לכישלונם.

3. בשיעור שעבר עסקנו בשישה תנאים תומכים במדיטציה, שקיומם חיוני להצלחתה. רשום כעת סדרה של אימונים הדרגתיים שנחוצים להשגת המדיטציה המושלמת, על פי הלימוד של דרך המהיינה.

סדרת האימונים שנחוצים להשגת המדיטציה המושלמת על פי הלימוד של דרך המהיינה היא האימון בארבע השלמויות הראשונות:

- א. נתינה
- ב. מוסר
- ג. אורך רוח
- ד. חדות מאמץ

אם מתרגלים אותן עם הדגשים הנכונים ובסדר הנכון, ההישג של שלמות המדיטציה, שהיא השלמות החמישית, יגיע באופן אוטומטי:

האימון בנתיבה מהווה אנטידוט לאחיזה שלנו בעצמנו ובשמונה המחשבות הארציות. כשאנו מתרגלים נתיבה (שהיא תמיד כלפי הזולת) במשך זמן מה, הזולת הופך להיות חשוב עבורנו; אובייקט שאנו נדיבים כלפיו ונותנים לו הוא באופן טבעי אובייקט שאיננו רוצים לפגוע בו, והחשיבות של שמירת היחסים עם הזולת, והתנהגות מוסרית כלפיהם, הולכת וגדלה.

כשאנו מתרגלים מוסר ברצינות, אז אנו מקפידים על אי פגיעה בזולת אפילו אם הם פוגעים בנו או מציבים בפנינו קושי,

באופן זה, אורך הרוח שלנו הולך וגדל, הן כלפי אנשים אחרים, והן כלפי מצבים שאינם תלויי אדם, ואפילו כשעולים קשיים להתקדמות בדרך הרוחנית.

העמידה בקשיים דורשת מאיתנו מאמץ, וזה באופן טבעי מוביל לתרגול של חדות המאמץ, לשמחה בעשייה של הטוב שיוציא אותנו ואת זולתנו מכל סבל,

בנקודה זו, התרגול המדיטטיבי שלנו הוא מוצלח וקל, מכיוון שיצרנו את התנאים שמאפשרים למיינד שלנו להתכנס פנימה ולהשיג ריכוז טוב, וכן פיתחנו דריכות המשגיחה על המיינד מלסטות מדרך המוסר – גורמים אלו הם שמאפשרים לפתח את שלמות המדיטציה בקלות יחסית.

4. מהו הנזק הגדול ביותר שיכול לקרות לנו מתרגול ממושך של מדיטציה שאינו מסתמך על הנחיות נכונות?

הנזק הגדול ביותר שיכול לקרות לנו מתרגול ממושך של מדיטציה שאינו מסתמך על הנחיות נכונות הוא שאנו עלולים ליצור הרגל שגוי במיינד, שיביא להתדרדרות של יכולתנו המנטאליות; המיינד הולך ונהיה חלש, ולא צלול. לא רק שלא נשיג הישגים רוחניים משמעותיים, אלא שאנו גם מבזבזים זמן חיים יקר שהיינו יכולים להשקיע בתרגול משמעותי שמביא לתוצאות אולטימטיביות.

5. רשום סימן אחד בולט המעיד על כך שתרגולנו במשך השנים לא היה נכון.

אם התרגול שלנו לא הביא למיינד יותר חריף, יותר ממוקד, יותר צלול, להתנהגות יותר אתית וטהורה, ולהבנה הולכת וגוברת של המציאות שלנו - זהו סימן בולט שתרגולנו במשך השנים לא היה נכון.

6. רשום את שמה של הבעיה הראשונה שבה אנו נתקלים בתרגול המדיטציה (גם בטיבטית) והסבר את משמעותה הספציפית בהקשר שלנו. מה לדעתך הן הסיבות לבעיה זו?

הבעיה הראשונה שבה אנו נתקלים בתרגול המדיטציה היא: עצלות.

ལེལོ།

Lelo

משמעותה הספציפית בהקשר שלנו היא לא עצלות כגון שלא מתחשק לנו לקום לעבודה, להגיש מטלה בלימודים, וכולי, אלא אי חשק או חוסר רצון לתרגל מדיטציה, ולהתמודד עם הקושי ההתחלתי בתרגול המדיטציה, כלומר בפועל לשבת על הכרית ולנסות לרכז את המיינד.

הסיבות לבעיה זו הם משקעים שנותרו בתודעתנו כתוצאה מנגעים רוחניים שהיו לנו בעבר, ומכיוון שלא היינו מספיק טובים כלפי הזולת בעבר. משקעים אלה גורמים עכשיו לכך שקשה לנו לתרגל תרגול רוחני. זה יכול להתבטא בנוקשות של הגוף ו/או של המיינד, בכאבים כשאנו מנסים לשבת על הכרית, בהתנגדות של המיינד להתרכז, ועוד.

7. מנה את ארבעת התיקונים לבעיה הראשונה, (אם אפשר – גם בטיבטית) והסבר את הסדר הלוגי שלהם.

ארבעת התיקונים לבעיה הראשונה הם: אמונה, השאיפה להשיג, השקעת מאמץ, ועונג וקלות התרגול.

དཔ།

Depa

དུཤ།

Dunpa

ཚོལ་བ།

Tsol wa

ཞིན་རྒྱང་ས།

Shin jang

א. *Depa* – אמונה – אנו מפתחים הערכה או הערצה כלפי מעלותיה הטובות של השלווה המדיטטיבית (שאמאטה, בסנסקריט, או שינגה בטיבטית) על ידי מחשבה חוזרת ונשנית על מעלות טובות אלו, כפי שבחור שמאוהב בבחורה חושב שוב ושוב על יופיה ועל סגולותיה.

ב. *Dunpa* – השאיפה להשיג - התמקדות לאורך זמן במעלות הטובות של *shine*, מביאה לכך שאנו משתכנעים שיהיה נפלא להשיג הישג זה בעצמנו, וכך אנו אכן מפתחים שאיפה להשיגו.

- ג. **Tsol wa** – להשקיע מאמץ - לאחר שהחלטנו שאנו מעוניינים להשיג *shine*, הישג רוחני נעלה, אנו מוכנים להשקיע את המאמץ הכרוך בכך.
- ד. **Shin jang** – עונג וקלות התרגול – לאחר שאנו משקיעים מאמץ בתרגול, מגיע מצב, שבו אנו משיגים עונג וקלות של תרגול, פיזיים ומנטאליים. מצב זה כשלעצמו מדרבן אותנו להמשיך בתרגולנו.

8. מנה שבעה יתרונות שונים להשגת שלוה מדיטטיבית.

השגת שלוה מדיטטיבית טומנת בחובה את היתרונות הבאים:

- א. אנו מפתחים שמחה גדולה - המיינד שלנו כל הזמן שרוי באושר, הגוף רגוע, וניתן לשבת כמה זמן שאנחנו צריכים ורוצים.
- ב. אנו בעלי מיינד שהוא יציב כמו סלע או הר - אפשר להתרכז בכל אובייקט שנבחר, ולהישאר שם כל זמן שנבחר, שכן המיינד מציית לנו לחלוטין.
- ג. אנו מפתחים יכולת לצבור הרבה חסד במהירות; הטכסים והתפילות הופכים לבעלי משמעות, ומעשי החסד הופכים לעוצמתיים יותר בשל העובדה שאנו מבצעים אותם ללא הסחות דעת, עם מיקוד וריכוז רצוף על הרגע, הכוונה והמוטיבציה לפני ובעת הביצוע, בעת השלמת המעשה, ובסופו של דבר בעת הקדשתו.
- ד. אנו מפתחים יכולת להבחין בנגעים רוחניים ברגע שהם רק מרימים את ראשם במחשבתנו, ולא מאפשרים להם להתפתח. בעקבות זאת אנו הופכים לאנשים רגועים ונעימים לעצמנו ולסובבים אותנו, ואנו נמנעים משגיאות או מהתנהגות לא נאותה.
- ה. אנו משיגים יכולות על חושיות כגון: קריאת מיינד של אחרים, זכירת חיים קודמים, היכולת לרחף, היכולת לראות דפוסים בעולם, יכולת חדה יותר של הבנת המציאות, גילוי תגליות, ראיית עולמות אחרים והיצורים שבהם, ידיעת העתיד, וכל מיני יכולות יוצאות דופן נוספות. אמנם כל אלו הן יכולות ארציות, אך הן מועילות לבודהיסטווה שכן הן מאפשרות לו/לה לשרת את היצורים באופן עוצמתי יותר.
- ו. ה-*shine* מהווה פלטפורמה להשגת תובנות; אם לא נעשה שגיאות גסות, שאר הדרך תהיה עבורנו קלה מאוד, חגיגה. המתרגל יצליח בקלות להגיע לשלב של "אין לעצור בעדו" (*mi chok me*), ומשם לראייה ישירה של ריקות, וחיסול כל הזרעים של הסבל עד להשגת הארה מלאה.
- ז. השגת *shine* מאפשרת לנו להגיע להישג המדהים והגדול של בודהיציטה. ניתן במקרים נדירים להשיגו גם בלי *shine*, אך ה-*shine* מאפשר להישג זה להיות יציב וחזק בתודעתנו. אדם בעל בודהיציטה הוא בעל רגש מכריע ובלתי ניתן לשליטה להיות לברכה לברואים. הוא יעשה כל שביכולתו וישתמש בכל רגע ורגע מחייו כדי להביא את עצמו למצב שבו הוא יכול לעזור לכל הברואים באופן אולטימטיבי.

9. הסבר את ההבדל בין תובנה ארצית ותובנה טרנסצנדנטלית, ומדוע הבחנה זו חשובה בהקשר שלנו.

תובנה ארצית היא תובנה זמנית, שבסופו של דבר ניאליץ לאבד, והיא לא מקדמת אותנו ליציאה ברת קיימא מסמסרה ומכל סבל. תובנה טרנסצנדנטלית, לעומתה, היא תובנה שמעבירה אותנו מעבר – מעבר לאי טוהר שבסמסרה ומעבר לכל סבל.

הבחנה זו חשובה מכיוון שמרגע שהשגנו את ההישג החשוב של *shine*, ישנן שתי אפשרויות עבורנו להמשך התרגול:

א. להמשיך ולעזן את התודעה, לעלות עוד ועוד ברמות הריכוז, דרך כל שבע עשרה הרמות של הסאמטנים, או הדיאנות, כלומר כל הדרגות של עולם הצורה ועולם חסרי הצורה. מתרגלים שכאלו יוצאים מעולם התשוקות לעולמות שבהם הם שרויים בעונג, ועלולים לחשוב שהם כבר הגיעו לנירוונה בעוד שבעצם הם עדיין בסמסרה; הזרעים של הנגעים הרוחניים עדיין נמצאים בתודעתם, גם אם הם זמנית במצב רדום, והם בסופו של דבר יפלו חזרה לעולמות קיום סובלים.

ב. מאידך, אנו יכולים להשתמש במיינד היציב והצלול שהשגנו ב-*shine* כדי לראות ריקות ישירות, באמצעות יכולת הריכוז, היציבות והצלילות שפיתחנו, ולאחר שלמדנו ומדטנו הרבה על הבנת הריקות. תובנת הריקות היא תובנה טרנסצנדנטלית, כלומר תובנה שמעבירה אותנו מעבר לסמסרה, ואם נמשיך לתרגל על דרך התרגול, אנו נעבור מעולם סובל לעולם מואר.

འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ།

Jikten pay lam

ཇི་ཏཱ་བ་ཏོག་པའི་ལྷན་མཚོང་།

Ji ta wa tokpey hlak tong

10. מה, לפי ג'ה צונגקאפה, עלינו לעשות עם רשימת היתרונות השונים של השגת שלוה מדיטטיבית, ומדוע חשוב לעשות זאת?

ג'ה צונגקאפה אומר שזה לא מספיק להכיר את רשימת היתרונות של השגת השלוה המדיטטיבית, אלא שעלינו שוב ושוב לעשות מדיטציות סקירה ומדיטציות אנליטיות על רשימה זו, כדי לפתח את האמונה הדרושה בהישג זה, ואז את השאיפה להשיגו, ובעקבות כך נשקיע את המאמץ הדרוש כדי להשיגו בפועל. השגת שינה נחוצה על מנת לראות ריקות ישירות, ולהוצאת עצמנו וכל אימותינו מכל סבל שיש.

המדיטציה המושלמת 1

תשובות לשיעורי בית

שיעור 4

1. רשום את שם הבעיה השנייה שבה אנו נתקלים בתרגול מדיטציה (אם אפשר – גם בטיבטית), הסבר למה הכוונה, והסבר מדוע היא נקראת כך.

הבעיה השנייה שבה אנו נתקלים בתרגול מדיטציה היא "לשכוח את ההנחיה הקדושה".

ཅུང་མེད་ཅུང་ཅེད་པ།

Dam ngak jepa

היא נקראת כך משום שנתנה על ידי הלאמה הקדושה/ שלנו, למדוט על אובייקט שהוא קדוש. הבעיה קורית כשאנו מאבדים את האובייקט – כשמגיעות הסחות דעת או ישנוניות, והמיינד כבר לא ממוקד באובייקט שקיבלנו מהלאמה, ושעליו החלטנו למדוט כאשר התיישבנו לתרגול המדיטציה.

2. רשום את שם התיקון לבעיה השנייה (אם אפשר – גם בטיבטית), ותן את הגדרתו.

שם התיקון לבעיה השנייה הוא זכירה.

ནུང་པ།

Drenpa

ההגדרה: זהו גורם מנטאלי המאפשר לנו לשמור את אובייקט המדיטציה שלנו בתודעה העיקרית, כלומר, בחזית התודעה.

3. תן כמה נימוקים לחשיבות הרבה של בחירת אובייקט מדיטציה שהוא קדוש לנו. מהו אובייקט המדיטציה שעליו המליץ הדלאי לאמה הראשון, וכיצד ממליץ פאבונגקה רינפוצ'ה למדוט עליו?

དམིགས་པ།

Mikpa

Mikpa – אובייקט למדיטציה.

הנימוקים לחשיבות הרבה של בחירת אובייקט מדיטציה שהוא קדוש לנו:

- א. לאובייקט שעליו אנו מתקבעים ומודטים יש השפעה רבה על תודעתנו. הוא ידבק וייטמע בתוכנו, ובהדרגה הופך גם אותנו לקדושים, ואנו נשיג בעצמנו את התכונות הקדושות שלו. אובייקט קדוש מברך את תודעתנו.
 - ב. אם בחרנו אובייקט מדיטציה קדוש, אז אנחנו נמצאים עם ישות קדושה כל הזמן. היא נמצאת ומלווה אותנו כל הזמן.
 - ג. אם האובייקט שלנו הוא מורה/מורת הלב שלנו, הרי שאנו צוברים קארמה טובה שהיא הגבוהה ביותר שאפשר לצבור, וזה מאפשר לנו לעקוף את הקושי הגדול של צבירת קארמה טובה כל עוד תודעתנו חלשה ולא מרוכזת. אפילו ברגע קצר עם המורה שלנו אנו צוברים קארמה מאוד עוצמתית.
 - ד. ההתמקדות בישות קדושה, כגון במורה/ת הלב שלנו, היא הדרך הטובה ביותר לסילוק ולטיהור מכשולים.
 - ה. בלימוד הטנטרי, אנחנו רוצים להתחבר לעולם מושלם, מואר, ולהיות מוקפים במלאכים. אם אנחנו מתרגלים מדיטציה על ישות קדושה, זה תומך מאוד בתרגול הטנטרי, ועוזר לנו ליצור את המגע עם הישיות הקדושות.
- פאבונקה רינפוצ'ה ממליץ להניח דמות קטנה של המורה שלנו מעל ראשנו, בגודל של אגודל. ובעודם על ראשנו, דמות נוספת שהיא כפיל שלהם מתפצלת מהם, גם היא קטנה, ומתמקמת מול העין השלישית שלנו, או מול צ'אקרת הלב או צ'אקרת הטבור, וכולי. ההשפעה על האנרגיה בערוצים שלנו תשתנה בהתאם למיקומה של הדמות.
- הוא מוסיף ואומר, שכשאנו מתמקדים באובייקט של מורה/ת הלב שלנו, לא לדמיין תמונה דו ממדית שלהם, במיוחד לא כשהם על קדקודנו – אלא להרגיש את האנרגיה, האהבה, החוכמה, החמלה שלהם.

4. בספר הגדול של שלבי הדרך להארה מונה ג'ה צונגקאפה ארבע קטגוריות עתיקות של אובייקטים של מדיטציה. באחת מהקטגוריות מפורטים גם "אובייקטים מתקנים" עבור סוגים שונים של מתרגלים. רשום את שמות הקטגוריות, תאר אותן בקצרה, ותאר כמה מן "האובייקטים המתקנים".

ארבע הקטגוריות העתיקות של אובייקטים של מדיטציה שאותן מונה ג'ה צונגקאפה הן:

א. אובייקטים שיש ללמוד להבין אותם/שיש לפתח בהם מיומנות –

མཇུག་ལུགས་ལྟོས་ལྟོས་

Kepey mikpa

הכוונה למדיטציה אנליטית לביסוס ריקותם של דברים שונים שהבודהה מונה: חמשת המצבורים, שנים עשר כוחות החושים, שמונה עשר המרכיבים, שנים עשרה החוליות של הקיום התלוי, ומהו מקום טוב ומקום לא טוב (סגולות טובות שראוי לפתח, ותכונות שכדאי לזנוח).

ב. אובייקטים חובקי כול –

འཇམ་པའི་དམིགས་པ།

Kyabpay mikpa

אלו אינם אובייקטים ספציפיים למדיטציה, אלא מחלקות אוניברסליות של אובייקטים הקשורים לתרגול של שינה ושל תובנה.

דוגמאות למחלקות כאלו כוללות

- הבחנה בין תובנה ארצית לעומת תובנה נשגבה;
- הבחנה בין ויפשיינה שהיא יכולת אנליטית של המיינד, לעומת שינה שזו היכולת של המיינד לריכוז חד נקודתי;
- ההבנה כיצד שלב מסוים מביא לשלב הבא במדיטציה;
- ההבחנה בין אובייקטים שהם קונבנציונאליים, לעומת אובייקטים אולטימטיביים;
- הבנת האוניברסליות של הקארמה כגורם המניע את כל עולמנו.

ג. תרגול בהתאם לאישיות המתרגל –

སྤྲུང་པ་རྣམ་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ།

chepa nam jong gi mikpa

כאן יש מיון של המתרגלים לשבעה סוגים לפי הנגעים הרוחניים הכי דומיננטיים אצלם. נגעים אלו מופיעים מיד כאשר הם מנסים לתרגל, בתדירות גבוהה ואפילו באופן אובססיבי. אנשים כאלה, לפני שעוברים למדיטציה העיקרית, כדאי שישקיעו זמן מה במדיטציה על אובייקט מתקן מתאים:

- i. לאנשים שהתשוקה דומיננטית אצלם העצה היא למדוט על האובייקט המתקן של **מוות וגופות**, או על הצד הדוחה של הגוף ושל עולמנו.
- ii. לאנשים שנשלטים על ידי **כעס**, העצה היא למדוט תחילה על **אהבה וחמלה**, למשל על ידי תרגול טונג לן, ארבע המשאלות לאין קץ, פיתוח התייחסות אחידה.
- iii. לאנשים שנשלטים על ידי **גאווה**, העצה היא למדוט על האובייקט המתקן של **הריקות של האני** שאנו כה אחוזים בו. בעקבות מדיטציות כאלו נגע הגאווה הולך ופוחת.
- iv. לאנשים שהמיינד שלהם **מאוד אקטיבי**, מתרוצץ ולא רגוע, העצה היא למדוט על **הנשימה** – זהו אובייקט שהוא ניטרלי לגמרי, זמין ולא מעורר תשוקות או התנגדויות.

- v. לאנשים בעלי נטיות מאוד חזקות לבורות, אי הבנה חזקה מאוד של המנגנון של קארמה וריקות, העצה היא למדוט על האובייקט המתקן של שתיים עשרה החוליות של ההתהוות המותנית, במיוחד על הלימוד הקשור בחוליה הראשונה, השנייה, התשיעית והעשירית.
- vi. אנשים שאין להם נגע מסוים שהוא דומיננטי, יכולים לבחור למדוט על אחד מהאובייקטים המתקנים שהוזכרו לעיל.
- vii. גם אנשים שהם מתקדמים מאוד מבחינה רוחנית והנגעים שהוזכרו חלשים מאוד אצלם, יכולים לבחור למדוט על אחד מהאובייקטים המתקנים שהוזכרו.

ד. אובייקטים מתקנים לנגעים רוחניים –

ཉོན་མོངས་རྣམ་སྐྱོང་གི་དམིགས་པ

Nyo mong nam jong gyi mikpa

בניגוד לאלו שהוזכרו בסעיף הקודם שהם אובייקטים מתקנים לנגעים ספציפיים, האובייקטים המתקנים במחלקה זו הן תובנות שמהוות תיקון כולל לנגעים רוחניים. יש שני סוגים

- i. ויפשיינה שהיא תובנה ארצית – שמעדת את המיינד שלנו יותר ויותר, ומהווה גורם מתקן לאחייזות. אנו עולים ברמות הסאמטנים ולבסוף יוצאים אפילו מעולם התשוקות, אך אין בכוחן של תובנות אלו לשחרר אותנו מסמסרה.
- ii. ויפשיינה שהיא תובנה אולטימטיבית - שמביאה אותנו למציאות אולטימטיבית. זוהי הראייה הישירה של ריקות ותובנה של ארבע האמיתות. היא מהווה גורם מתקן אולטימטיבי לסמסרה ולנגעים רוחניים.

5. מבין כל האובייקטים שמנינו, מהו האובייקט שעלינו לבחור?

פאבונקה רינפוצ'ה אומר שבסופו של דבר עלינו לבחור את האובייקט שלנו לפי עצת הלאמה שלנו, שכן ביכולתם להתאים לנו את האובייקט האידיאלי עבורנו. הם נותנים לנו אותו באופן אישי, על פי השלב שבו אנו נמצאים בתרגול שלנו. אז אם יש לנו מורה/ת לב, טוב יהיה ללכת ולשאול בעצתם על מה כדאי לנו לתרגל ולמדוט.

6. תאר את השיטה הכללית יותר ואת השיטה הספציפית יותר שמתוארות בכתבים למדיטציה על אובייקט שהוא ויזואלי. מהי השיטה המועדפת על ג'ה צונגקאפה ופאבונגקה רינפוצ'ה, ומדוע?

בשיטה הכללית יותר, הנקראת



Chi

אנו לוקחים את דמות הלאמה למשל, ומתבוננים בכל הגוף מלמעלה למטה ובחזרה, כמה פעמים. סוקרים אותו, בוחנים אותו, עושים אנליזה ואז עוצמים עיניים ומדמיינים את מה שראינו. התמונה יכולה להיות בתחילה צללית או מתווה, מעין תמונה כללית, בעלת מידה כלשהי של הגדרה, אך לא מפורטת מאוד. על דמות כללית זו גם אם איננו רואים את כל פרטיה, אנו מקבעים את התודעה, ומשתדלים שלא לאבד את האובייקט.

השיטה הספציפית, הנקראת



jedrak

נלמדה על ידי מאסטרים מזרם הסאקיה, והיא מציעה שנתחיל מפרט קטן בדמות: למשל, מהעין. אנו מתקבעים על פרט זה ומשתדלים שלא לאבד אותו ולראות אותו בכירור. לאט לאט אנו מוסיפים עוד ועוד חלקים.

ג'ה צונגקאפה ופאבונגקה רינפוצ'ה אומרים שזו שיטה אפקטיבית פחות ושמקדמים בה לאט יותר, אך יש אנשים שהיא מתאימה להם, ובשבילם היא תהיה אפקטיבית יותר.

7. מדוע ממליצים המחברים הנ"ל שלא להתעקש בתחילה על בהירות מירבית של האובייקט המנטאלי?

כשאנו מתרגלים מדיטציית קיבוע על אובייקט מסוים, ישנו שלב התחלתי של סקירה ואנליזה ליצירת הדמות, ולאחר מכן אנו אמורים לעבור לשלב של הקיבוע, ההתמקדות החד נקודתית באובייקט שיצרנו לעצמנו.

אם נתעקש, בשלבים התחלתיים, על בהירות מושלמת עם כל הפרטים, אנו בפועל מתרגלים עוד ועוד מדיטציה אנליטית הסוקרת את האובייקט, במקום לתרגל מיקוד חד-נקודתי. במדיטציית קיבוע, לאחר השלב ההתחלתי של יצירת הדמות, אנחנו רוצים להימנע מהמצב שבו המיינד שלנו ממשיך לעשות אנליזה, כי אז יש תנועה במיינד שמפריעה לקיבוע.

ההמלצה היא אם כן להסתפק באובייקט שהצלחנו ליצור לעצמנו, גם אם בשלבים ההתחלתיים הוא לא מאוד ברור ומפורט – ולהתקבע עליו.

8. מנה כמה כללים והנחיות לאופן המדיטציה שתומך בהשגת שלוה מדיטטיבית על האובייקט שבחרנו.

להלן כמה כללים והנחיות לאופן המדיטציה שתומך בהשגת שלוה מדיטטיבית על האובייקט שבחרנו:

- א. מומלץ לבחור דמות קדושה שהיא משמעותית עבורנו, ושיש לנו רגשות חזקים שקשורים לדמות זו; דמות שהיא עוצמתית ואטרקטיבית עבורנו. ככל שאנו נהנים יותר מהדמות ואוהבים להיות איתה, היא תופיע לפנינו ברורה יותר, וכך נוכל לשמור על ריכוז ביתר קלות.
- ב. לא להרים ידיים גם אם בהתחלה קשה לנו לראות את האובייקט באופן ברור - התודעה משתפרת עם התרגול, ועם תרגול נחוש, הנעשה בהתמדה, באופן סדיר וללא פערים – מובטח שנתקדם.
- ג. בתרגול רציני יכולים לקרות דברים מפתיעים. למשל: לא נשים לב לזמן שעובר, או נרגיש עונג בגוף או חוויות יוצאות דופן – אין צורך להתרגש מכך, כי גם זה משתנה. יהיו ימים יותר טובים, וימים פחות טובים בתרגול. רק כאשר נוכל לשחזר הישג מסוים שוב ושוב, וללא שום קושי – נדע שהתקדמנו לשלב הבא.
- ד. לא לצפות מההתחלה לתודעה יציבה מאוד; זה יבוא עם הזמן. להיות מוכנים לכך שגם אם התיישבנו עם כוונה להיות מרוכזים – משקעים עכורים מהחיים האלה ומחיים קודמים, ורישומים שונים בתת מודע שלנו בהחלט עלולים לנהל אותנו באופן שונה ממה שהתכוונו.
- ה. במדיטציית קיבוע, לאחר שביססנו את האובייקט בתחילת המדיטציה – העצה היא להמשיך להתמקד באובייקט זה, ולא לעודד את התודעה לחפש עוד ועוד פרטים.
- ו. רצוי להישאר עם אותו האובייקט לאורך זמן, ולא להחליף אובייקטים באופן תדיר, וגם לא את מראה האובייקט, צבעו, תנוחתו וכו', שכן זה יקשה על פיתוח שמאטה.
- ז. אם אנחנו מנסים להשיג שינה בריטריט, חשוב שלא לשבור את המומנטום של התרגול, ולא לאפשר לתודעה להתפזר; היא נשארת עם האובייקט כל הזמן, אפילו בין הישיבות.
- ח. הגורם המנטאלי של זכירה, *drenpa*, משמש כמו חבל שקושר אותנו לאובייקט, ומחזיר אותנו שוב ושוב לאובייקט בכל פעם שדעתנו מוסחת ממנו. זאת בדומה לחבל שבו נהגו לקשור פיל צעיר לעמוד כאשר רצו לאלף אותו – בכל פעם שניסה להתרחק, החבל היה מחזיר אותו לעמוד.

9. ריטריטים טנטריים נקראים בטיבטית *lerung* או *lesu rungwa*. הסבר את המשמעות של שם זה, את הקשר שבין שם זה והשגת שלוה מדיטטיבית, ומהו שמשמע מקשר זה. (אם אפשר, רשמו את השמות בטיבטית).

ལེརུང་།

Lerung

המדיטציה המושלמת 1, שיעור 4, תשובות, המשך.

שזה קיצור ל-

ལས་རྒྱུ་རྩེ་བ།

Lesu rungwa

שמשמעותו "מתאים לעבודה".

ככל שאנו מתקדמים ביכולת המדיטטיבית שלנו, התודעה נהיית מתאימה לעבודה, ומסוגלת יותר ויותר לבצע את התרגול שמוביל אותנו להארה. עלינו לעבוד עם המיינד כמו עם פלסטלינה שצריך ללוש אותה, לחמם אותה, להגמיש אותה, ואז לעצב. וזה תהליך שלוקח זמן.

בפועל, במדיטציה שלנו אנחנו בכל פעם מקדישים כמה דקות ליצור את האובייקט, ואז מתקבעים עליו. עם הזמן מתקדמים בהדרגה: יוצרים עוד פרטים ובהירות באובייקט, ושוב מתמקדים עליו.

כאשר משיגים שלוה מדיטטיבית, המיינד שלנו נהיה *lesu rungwa*, כלומר מוכן לעבודה לקראת המטרות של השגת ההארה. השלוה המדיטטיבית אמנם נחוצה להשיג את מטרותינו, אולם היא לא מטרה בפני עצמה; היא האמצעי שבאמצעותו נוכל לראות ריקות ישירות, ולהתקדם בדרך התרגול, לעבר הדרך של אין עוד למידה – הארה מלאה ומושלמת של הבודהה.