

קורס ACI מס' 16: עיקרי הבודהיזם, חלק א'

סקירה של הספרים הקלאסיים הגדולים של הבודהיזם – חלק א'

על-פי שיעוריו של גשה מייקל רואן'

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה ואריה-הלה

רמת גן, יולי 2008

שיעור 5, חלק ב'

(מנדלה)

תנאים תומכים במדיטציה

אריה: שלום. עכשיו נדבר על שישה תנאים שדרושים בשביל להצליח במדיטציה.

1. התנאי הראשון זה מקום תומך.

הכי טוב שאנחנו עושים לנו איזשהו מקום קדוש בשבילנו. מוצאים בבית איזה פינה שהיא מיועדת למדיטציה. בפינה הזאת עושים שולחן מנחה קטן ועושים דברים שיעזרו לנו לראות את המקום הזה בתור מקום קדוש. כי המדיטציה בעצמה, בגלל שמביאה אותנו להארה, אז היא גם כן קדושה.

לפעמים זה לא הולך, לפעמים אנחנו לא יכולים לסדר לעצמנו מקום כזה, אז עושים איזה מחיצה או איזשהו סידור אחר, אבל להפריד בין קודש לחול. המדיטציה היא יותר בצד של הקודש ולא בצד של החול.

דבר שני, אז אנחנו צריכים לסדר שלא יהיו הפרעות בזמן המדיטציה, לנתק את הטלפונים. אם אנחנו חיים יחד עם אנשים אחרים אז צריך לתקשר איתם, להגיע לאיזה הסכמה שבזמן הזה אני עושה מדיטציה ואי אפשר להפריע לי בזמן המדיטציה, לא חשוב מה קורה. הזמן הזה הוא קודש למדיטציה. אז זה נקרא מקום תומך. אז המקום התומך הזה הוא תומך בי לעשות את המדיטציה טוב.

2. הסעיף השני נקרא לחיות בפשטות.

לחיות בפשטות זה להסתפק במועט. לא להזדקק להרבה דברים. גשה מייקל אמר: 'ככל שיש לך יותר דברים, אז חלק גדול יותר מהתודעה שלך עסוק בהם והוא לא פנוי למדיטציה. הוא לא פנוי להתעסק בדברים של הקודש'. אם יש לך זוג מכנסיים בארון אז איזשהו חלק קטן מהתודעה שלך זוכר אותם וחושב עליהם טיפונת, וזה מספיק בשביל להפריע שאתה לא תוכל להקדיש את כל האנרגיה למדיטציה. אז להסתפק במועט. עכשיו,

3. הסעיף השלישי זה להיות מסופק במה שיש.

במיוחד בריטריט. לא רק שאתם לא צריכים הרבה דברים, גם לפעמים אתם חושבים: 'אני לא צריך הרבה דברים, אבל לפחות אני צריך שיהיה לי פסל מזהב!'. אז מה שיש לכם זה בסדר, במיוחד בריטריט. אתם יושבים בריטריט ובדרך כלל יש לכם איזה מטפל, והמטפל לא הביא לכם את האוכל בזמן כשאתם רעבים, או שהמטפל לא הכין בדיוק את הארוחה שאתם ציפיתם לה, או שהסכמתם איתו ואמרתם לו מראש – לא להתרגז, לא להקדיש לזה אנרגיה. זה לגמרי משני. האנרגיה היא מכוונת למעלה, לא לבטן, ☺ וגם לא לדברים אחרים. למעלה.

4. הסעיף הרביעי לוותר על להיות עסוק יותר מדי.

מה זה עסוק יותר מדי? זה בעצם שתשומת הלב שלנו, היא יוצאת כל הזמן החוצה והיא לא יכולה להישאר בפנים. אם אתם ניסיתם לעשות מדיטציה, אז זה מן מצב שאנחנו נכנסים פנימה ואם אנחנו כל הזמן בחיי היומיום יוצאים החוצה, מתרוצצים, משיגים, מסדרים, אז אתם חושבים שכשתשבו פתאום לעשות את המדיטציה לחצי שעה אז יהיה לכם קל? עדיין יש לכם את ההרגל לצאת החוצה להתרוצץ.

אז צריך, בשאר השעות, גם כשאתם לא עושים מדיטציה, להתרגל לְמַעַט בעיסוקים, לְמַעַט בהתרוצצות. להעביר את תשומת הלב לתפנית ותפנית, זה בין השאר זה לעשות מדיטציה. תפנית זה בין השאר להגיד: 'זה דברים שלא עובדים, אני רוצה את הדברים שיעבדו. מה שעובד בשבילי זה לעשות מדיטציה'.

5. הסעיף החמישי זה לשמור על מוסריות טהורה.

לשמור על דרך חיים מוסרית. אז זה כבר הוזכר קודם, שזה תנאי הכרחי למדיטציה ואנחנו כוללים אותו בתור התנאים התומכים של מדיטציה. אז זה לא תנאי של הסביבה החיצונית, אבל זה תנאי של הסביבה הפנימית שלנו.

אם אני עשיתי משהו שאני מתחרט עליו, אז הוא מעסיק אותי. הוא יחזור אליי, ובמיוחד כשאני מנסה להשיג ריכוז מדיטטיבי, אז הוא יחזור אליי ויפריע לי להשיג את ריכוז. אז צריך לפנות את הראש וחלק מהפניו של הראש זה להקפיד על אורח חיים מוסרי כשאו, כשאתה עושה את המדיטציה אתה פנוי להיות במדיטציה.

6. הסעיף השישי זה לזנוח השתוקקויות לאובייקטים של החושים.

במדיטציה אנחנו יכולים ללמוד להפסיק את החושים. זאת אומרת, שאפילו אם יצרנו מטר על ידינו אנחנו לא נשמע את זה, וזה תרגול שמבוסס על זה שאנחנו פשוט מתרכזים בחוש אחד, כמו חוש המגע ומוותרים על החושים האחרים, וכל פעם שעולה תחושה באחד החושים האחרים אז אנחנו לא נותנים לה תשומת לב. ואחרי זמן מה, אז פשוט התודעה מפסיקה ללכת לכיוון הזה. זה חלק מהתרגול המדיטטיבי.

לאמה דבורה-הלה: בעולם היוגה משתמשים בפרטייהרה, זה מונח בסנסקריט. זה להתכנס פנימה מהחושים. המודט מְכַנֵּס את תודעתו פנימה. כרגיל האובייקטים מושכים אותנו דרך החושים: הראיה, השמיעה. אנחנו מחפשים אובייקטים שיענגו. שיהיה לנו מוזיקה, או אוכל, לענג את החושים. החושים מושכים את התודעה שלנו החוצה.

אז אם אנחנו רוצים להצליח במדיטציה, בין השאר צריכים לפתח את היכולת הזאת להתכנס פנימה ולסגור את החושים. אנחנו עוצמים את העיניים. אנחנו מתעלמים מהגירויים החיצוניים. אז זה הדבר.

אריה: יופי, תודה דבורי.

תנוחת המדיטציה

אז אלה היו ששת התנאים הסביבתיים ועכשיו אנחנו נעבור ל-**שמונת המאפיינים של תנוחת מדיטציה נכונה.** זה נקרא "**התנוחה בעלת שמונת המאפיינים של ואירוצ'נה.**"

1. הסעיף הראשון זה הרגליים.

הכי טוב לשבת בתנוחת לוטוס, או אם לא יכולים, חצי לוטוס אבל - זה לא קריטי. אם אתם צריכים לשבת על כיסא אז גם כן עובד. **המטרה היא להחזיק את הגוף במצב שאתה לא תצטרך להפעיל כוח.** כשאתה יושב בתנוחת לוטוס והרגליים משולבות, אז אתה לא צריך לשים לב לגוף, הוא עדיין ישאר בתנוחה שבה אתה עוזב אותו. אבל, לרובנו זה קשה, במיוחד במערב, אז מי שלא יכול - לא יכול. לא לחשוב שזה תנאי הכרחי להצליח במדיטציה.

2. החלק השני זה העיניים.

העיניים אמורות להיות חצי סגורות. לא פתוחות ולא סגורות. להרבה אנשים, אם העיניים לא סגורות זה מפריע, מכיוון שהם נמשכים להסתכל על דברים. אז קודם כל תדאגו שלא יהיה לפניכם שום דבר שהוא מושך מבחינת ויזואלית. זאת אומרת, איזה קיר שהוא לבן או אפור, כזה שאין על מה להסתכל, בלי צבעים, בלי קווים מעניינים, שום דבר.

למה בכל זאת לא לסגור את עיניים לגמרי? **הסיבה לא לסגור את העיניים לגמרי היא מכיוון שהרבה אנשים רגילים, יש להם התנייה, שאם סוגרים את העיניים אז הולכים לישון וקשה במיוחד בהתחלה להימנע מזה.** אחרי זמן מה אפשר להיפטר מזה. אצלי זה היה בעיה, אני זוכר. כמה חודשים שלא הייתי נרדם, אבל הייתי נהייה מאוד מנומנם ואחר כך זה עבר. אם אתה פשוט רוצה לעשות את המדיטציה אז ההרגל הזה ישתנה.

ואם הגעת לשם, אז אתה יכול לעשות את זה גם בעיניים סגורות. אבל לפעמים תנאי החיים שלך הם כאלה שאתה עושה את המדיטציה מאוד עייף ואז אפילו אם אתה רגיל כבר לא להרדם, בכל זאת עם עיניים סגורות הנטייה להרדמות היא הרבה יותר גדולה מאשר אם הן חצי פתוחות.

3. סעיף הבא זה הגב ישר וזקוף.

וזה עניין של אנרגיה, זרימת האנרגיה בגוף, ערוצים פנימיים. לא נכנס לזה, חוץ מאשר להגיד, **שזה הדבר הכי חשוב במדיטציה.** מוכרחים גב ישר וזקוף בשביל שהמדיטציה תצליח. אם אתם יושבים ככה [כפופים] אז פשוט אין סיכוי.

שאלה מהקהל: מה לגבי תמיכה בגב?

אריה: לגבי תמיכה בגב. אומרים שעדיף שלא תהיה תמיכה בגב. זה אולי דבורי תרחיב, מהנסיון האישי. אבל אם אתם צריכים תמיכה בגב אז תסדרו לעצמכם תמיכה בגב. אותו דבר, אם אתם צריכים כריות - שיהיה לכם נוח. המטרה של המדיטציה זה לא ללמד אותנו לעבור דרך סבל. זה לא המטרה של מדיטציה.

המטרה של המדיטציה היא להשיג ריכוז. אז אם אתם רואים שאם אתם מוסיפים כרית מתחת לברך, או כרית מתחת לירך ימין או לשמאל, או שמים את הגב בשיפוע ככה שהחלק האחורי הוא קצת יותר גבוה מהחלק הקדמי שזה עוזר לשמור על הגב ישר, אז להשתמש בכל הדברים האלה. להשתמש בכל הטריקים שתוכלו להתרכז במדיטציה ולא בכאב.

4. הכתפיים

הכתפיים צריכות להיות מאוזנות. זאת אומרת לא ככה ולא ככה.

5. והראש

גם כן הוא צריך להיות מאוזן. לא נופל לימין, לא נופל לשמאל, לא נופל אחורה ולא נופל קדימה.

6. הפה

באופן כללי במדיטציה אנחנו סוגרים את הפה אבל לא מהדקים את השפתיים. האיזור של הפה צריך להיות רפוי.

7. הלשון

בחלק הקדמי לפני השיניים הקדמיות, העליונות. זה עוזר למנוע התייבשות של הפה שהיא מפריעה, אם עושים מדיטציה ארוכה.

8. הנשימה

הנשימה היא מאוד חשובה בכניסה למדיטציה. בדרך כלל, אנחנו מתחילים בעשר נשימות. גם כשאנחנו עושים מדיטציה אחרת, אז תמיד אנחנו מתחילים עם עשר נשימות. **כאשר הנשימה התוצה היא החלק הראשון של המעגל והשאיפה פנימה היא החלק השני של המעגל.** אז נשיפה, שאיפה – זה אחד. נשיפה, שאיפה – שתיים. ככה עושים עשר. אם איבדנו את הספירה בגלל שהמחשבות שלנו הלכו לאיזה למקום אחר, אז מתחילים חזרה מאחד.

וחוץ מזה אנחנו אומרים לא לכוון את הנשימה. לא לנסות להאריך את הנשימה. לתת לנשימה להיות טבעית ובאופן טבעי הנשימה מאיטה את עצמה וגם נהיית מאוד עדינה. זאת אומרת כמעט ולא צריך לנשום הרבה.

לאמה דבורה-הלה: תודה רבה.

כמה הערות לגבי התנוחה.

- שאלתם על התמיכה לגב. אני אוהבת תמיכה לגב. אבל אני עושה את זה מינימלי. אני דואגת לשים תמיכה לגב התחתון ושרוב הגב עצמאי, יושב זקוף.
- **מאוד חשוב לעשות יוגה כדי לעזור במדיטציה. יוגה מחזקת אותנו ועוזרת לנו למצוא את היציבה הטובה.**
- אם הברכיים לא מגיעות לרצפה מעצמן, שימו תמיכה שמה, אחרת אתם תהיו עסוקים בלהחזיק את הברכיים ולא במדיטציה.
- אז כל אחד צריך לבדוק איך הגוף שלו ולחקור. זה יכול לקחת קצת זמן. לחקור מה מתאים לכם ומה מאפשר לכם ישיבה ממושכת במדיטציה. זה מחקר מאוד חשוב ובהתחלה זה אולי חלק ניכר מהזמן שלכם. זה בסדר. זה חשוב מספיק.
- **הידיים** - מוטלות בחיקכם. ימין מעל שמאל, אגודלים נוגעים קלות. אני שמה לי כרית שתומכת בידיים כדי לא למשוך את הכתפיים למטה. אז זה אישי, רוב האנשים לא צריכים את זה אבל, אתם יכולים לבדוק.
- חשוב מאוד לבדוק שיהיה לכם **ריפוד**. לא רק הכרית שאתם יושבים עליה, אלא מתחת לקרסוליים. הכרית מונחת על כרית יותר גדולה וזה מאוד חשוב אחרת הקרסוליים יתחילו להציק לכם ואתם לא תוכלו להתמיד במדיטציה.
- אז כל הדברים האלה אתם צריכים לדאוג.
- **בקשר לעיניים** - אם אנשים נוטים להתנמנם אז צריך, כמו שהוא אמר, להחזיק אותם פקוחות קצת, מוטות כלפי מטה. הן בדרך כלל לא יסתכלו לקיר אלא אל השטיח שלפניכם אז השטיח צריך להיות חלק ולא מעניין, כדי לא להסיח את דעתכם. הם בערך במישור של קצה האף. אתם לא מביטים אל קצה האף, אלא במישור הזה של קצה האף, אבל לא מתמקדים בשום דבר לפניכם, כי אתם לא עסוקים בלהסתכל.
- אז [לאמה] אריה אומר שאם יש לכם נטייה להתנמנם, אל תחשיכו את החדר, וזה נכון. אני אוהבת אור עמום. לא חושך גמור ולא יותר מדי אור. אבל כל אחד צריך למצוא בשבילו.
- אם להיפך, אם יש לכם נטייה להיות מעוררים יותר מדי או יותר מדי מחשבות ותוכניות וכך הלאה – תעצמו את העיניים, תתחילו עם עיניים עצומות.

חמש בעיות עיקריות במדיטציה ושמונה תיקונים

אוקי. עכשיו שישבתם כבר נכון ועשיתם את כל ההכנות, החדר נכון, השולחן מְנֻקָּה והכל מסודר, אתם נכנסים למדיטציה – מה קורה? יש קשיים. המיינד עושה את שלו, כן. אז עכשיו אנחנו יושבים כבר ומתחילות בעיות.

1. עצלות

למעשה הבעיות מתחילות עוד לפני שיושבים. הבעיות מתחילות כשאתם לא יושבים ☺. זאת הבעיה הראשונה של מדיטציה והחשובה ביותר להתגבר עליה. אז לבעיה הזאת יש שם יפה בטיבטית קוראים לה *Lelo* אימרו: *Lelo*.

ལེལོ

Lelo

המילה הקלה ביותר והידועה ביותר אצל המודטים.

Le lo פרושו עצלות.

אבל זה לא עצלות כמו: 'לא בא לי היום להתלבש' - כי אתם תתלבשו לרוץ לחנות או לעשות דברים אחרים. זה לא עצלות כזאת. זה יותר עצלות לעשות דברים רוחניים, תרגול רוחני. כמו למשל אנשים אומרים: 'כן, אני רוצה לעשות מדיטציה אבל לא מסתדר לי, אין לי זמן, יש לי כל כך הרבה עיסוקים, אני חייבת זה...!'. זה עצלות. זה עצלות.

זה לא עצלות שאתם לא עושים דברים, אבל זה עצלות במובן של התרגול הרוחני. וזה אומר שיש לכם ספקות ביחס לערך של זה, ולא ברור לכם למה זה כל כך חשוב. כי אתם לא תתעצלו אם אתם צריכים ללכת לשירותים – כי זה דחוף, לא צריך לשכנע אתכם בערך של זה. לא צריך לשכנע אתכם בערך של ארוחה. פה אתם עדיין לא השגתם שכנוע ולכן אתם אומרים: 'אוקיי, לא היה לי זמן היום'. זה אומר שלא שמתם את זה גבוה בסדר העדיפויות שלכם, זה כל מה שזה אומר. מה זה נקרא לא היה לכם זמן? למה לא? כי זה לא מספיק חשוב.

אז מה יהיה האנטידוט? להבין את החשיבות, להשיג שכנוע בחשיבות המכרעת של מדיטציה.

מכיוון שהנה הפרדוקס: אם לא תעשו מדיטציה, מה בטוח שיקרה? תמותו. תזדקנו, תחלו ותמותו, אם תגיעו לגיל זקנה. זה בטוח שיקרה. זה הצ'אנס היחיד לשנות את הגורל הנורא שיש לנו בחיים. ולא רק זקנה, מחלה ומוות - כל הצרות שבאות לפני זה. המתקפות וטילים ותאונות דרכים וסרטנים. כל הצרות האלה,

אין צ'אנס שתגעו בגורמים העמוקים שמביאים סבל בחיים שלנו
אם אתם לא יושבים במדיטציה.

אז נכון שבהתחלה זה קשה, ועולות הרבה בעיות ואנחנו לא רגילים, וזה כמו לנגן סולמות. אתה רוצה להיות פסנתרן וירטואוז – אתה קודם צריך לנגן דוֹרָה מִי וזה בהתחלה לא כל כך מעניין וזה קשה קצת. צריך להתגבר קצת על מידה של אולי רוטינה וכך הלאה. אותו דבר מדיטציה. אז צריכים איזה שהוא מוטיבציה כדי לדחוף אותנו דרך השלב הראשוני הזה שהוא קצת לא נוח והוא קצת קשה, כמו התחלה של כל עיסוק.

ארבעה תיקונים לבעיה הראשונה

א. מוטיבציה

אז התרופה הראשונה תהיה מוטיבציה, והאספקט החשוב ביותר במוטיבציה זה להבין למה אנחנו בכלל עושים מדיטציה? אז,

1. מי שמצליח להשיג שלוה מדיטטיבית, משיג תודעה מאוד שלוה ושמחה. גם הגוף נינוח, גמיש. יש עונג גופני ומנטאלי כאחד, וזו תוצאה שאנחנו יכולים לחוות תוך זמן קצר יחסית, עוד בחיים אלו.

2. מדיטציה עצמה יכולה להשיג לנו ריכוז מדהים. מי שמתאמן בטכניקה של מדיטציה, אפילו טכניקה כמו מתמקד בנשימה, או מתמקד בנר או דברים כאלה, או במנטרה - אפשר להשיג ריכוז מדהים.

אתם יכולים ללמוד מהר נושאים מסובכים, לקלוט מהר שפות, להבין דהרמה מהר.

אנחנו מאוד, מאוד לא מורגלים לשים את המיינד במקום אחד. המיינד שלנו כל הזמן רץ. הוא כל הזמן רץ ממקום למקום, כל הזמן. אז זה אימון שהוא לא נוח למיינד כי הוא לא מורגל בו אבל אנשים שלומדים לשים את המיינד במקום אחד ולהשאיר אותו במקום אחד כרצונם, משיגים יכולת מנטלית מדהימה: אם אתם מחליטים להניח את המיינד על נושא כלשהו – אתם יכולים בקלות לעשות זאת; אם אתם רוצים לשלוח את המיינד למקום כלשהו – גם את זה תוכלו לעשות בקלות. כך שאנחנו משיגים שליטה בתודעה שלנו.

אז אפילו רק הריכוז המדהים הוא מטרה ראויה שתשבו ותתרגלו מדיטציה, וכל אחד יכול להשיג את זה. אז זה בפני עצמו סיבה טובה.

3. ריכוז מדהים מאפשר מיינד מאוד חריף, מאפשר לפתח יכולות על חושיות, מאפשר לקרוא מיינד של אחרים, לראות את העתיד - כל מיני כוחות על חושיים. אלה מאפשרים לנו להיות הרבה יותר אפקטיביים ביכולתנו לעזור לאנשים, שכן נוכל לדעת הרבה יותר טוב מהו שהם צריכים, וכתוצאה מכך, האנשים יתייחסו אלינו הרבה יותר ברצינות.

4. אדם שהשיג שליטה בתודעה כתוצאה מהאימון במדיטציה, גם יכול להשיג מידה רבה של שליטה בנגעים הרוחניים שלו ובמחשבות שלו. גם אם טרם השגתם היפסקות מוחלטת של כל הנגעים והסיבות לסבל – זה מושג רק כשמגיעים לנירוונה – אתם יכולים שלא לתת להם ביטוי, כי אתם מזהים אותם בתודעתכם הרבה לפני שהם מוצאים את ביטויים בהתנהגותכם. להפך: אתם יכולים, מכוח שליטתכם בתודעה, לכוון אותה לעשייה מבורכת בעולם.

5. רובנו רוצים לעשות טוב ולעזור לאחרים, אך יכולתנו לעשות זאת חלשה, וקשה לנו למצוא את מידת הנחישות הדרושה כדי להשקיע את ההשקעה הגדולה שדרושה כדי להביא לתוצאות של ממש. אם השגנו שלוה מדיטטיבית, נוכל לבצע חסד בעוצמה רבה: הכוונה, הביצוע, וכל שאר השלבים בדרך יהיו חזקים ועוצמתיים, וכתוצאה מכך הקארמה שאנו צוברים תהיה חזקה אף היא.

6. זאת לא הסיבה האולטימטיבית למה אנחנו עושים מדיטציה. אנחנו עושים מדיטציה כדי לפתח את המצבי ריכוז האלה, אבל זאת לא המטרה, כי אנחנו הולכים להשתמש בהם אחר כך כדי להשיג תובנות כמו ראיית ריקות שיוציאו אותנו מסבל לגמרי, שיתמירו את כל צורת החיים הסובלת הזאת. אז זאת המטרה.

אנחנו יכולים להפוך למלאך הזה שיכול לעזור לכל היצורים הסובלים בו זמנית. היכולת שלנו לעשות הבדל בעולם תגדל פי אין סוף, אפשר להגיד, מיכולת שהיא מאוד מוגבלת עכשיו למה שהוא מדהים.

עכשיו זה נראה לנו רחוק ו-אני לא בטוחה שאני יכולה להגיע לשמה! וכך הלאה. אז תתחילו מהמטרות היותר קטנות. אתם רוצים לקלוט מהר את הלימודים שאתם לומדים, או להיות זריזים בעבודה, או מה שזה שלא יהיה, או להיות יותר בריאים או יותר נינוחים? כל הדברים האלה באים.

אז מוטיבציה. להזכיר לעצמכם למה אתם יושבים ועושים את הדרך.

אי אפשר לראות ריקות ישירות בלי מדיטציה.
אי אפשר להגיע להארה בלי מדיטציה.

כל המטרות הנשגבות שאנחנו כאן מלמדים עליהם ומדברים עליהם לא יתאפשרו בלי היישום של המדיטציה.

אז אלף להבין למה; זה התרופה הראשונה. *Le lo* זה בעיה כל כך גדולה, כי בלי שמתיישבים לא קורה כלום אז צריך הרבה תרופות נגד. אז הראשונה זה להזכיר לעצמנו למה אנחנו עושים את זה.

ב. לשאוף להשיג את התוצאה

יש תרופת נגד שנייה זה **לרצות את התוצאה**. 'אוקיי, את אומרת אם אני אשיג ריכוז מדיטטיבי אני אוכל להשיג את כל היכולות האלה, עכשיו אני צריכה לרצות את הדברים האלה'. אז לפתח, להתאהב במטרות האלה, לרצות אותן.

ג. השלב השלישי זה **מאמץ**. להתאמץ קצת. אז גם כשקשה, גם כשעוברים דרך השלבים שאנחנו לא מורגלים והמיינד בורח ומחזירים ועוד פעם הוא בורח ועוד פעם מחזירים ועוד פעם הוא בורח וזה יכול לקחת הרבה זמן כמו ש[לאמה] אריה תאר לכם. זה קורה לכולנו. אז להיות מוכנים לעבור דרך השלב ההתחלתי הזה שהוא מייגע קצת למען מטרה הרבה, הרבה יותר גבוהה.

ואם אתם מתאמנים, איך אומר **מאסטר שנטידווה**¹: "אין דבר שאתם לא יכולים לרכוש מכוחו של הרגל". **אם אתם מתרגלים יבואו תוצאות**. אם אתם מקבלים הדרכה נכונה ואתם מתרגלים – מוכרחה לבוא התקדמות. תבוא התקדמות.

ומה קורה כשמגיעה התקדמות? במוקדם [או ב]מאוחר אתם משיגים ריכוז. אפילו ריכוז מה, אפילו מידה מסויימת של ריכוז כבר מביאה לעונג מסוים בגוף.

ד. כשאנחנו מתחילים להשיג ריכוז, המחשבות יותר הרמוניות, יותר זורמות בשטף ולא בקפוניה, זה משפיע על האנרגיה הפנימית שלנו, ומתחיל לבוא עונג. **מתחיל לבוא עונג פיזי ובעקבותיו גם מנטלי**. אז כשהעונג הזה כבר מתחיל להגיע, הוא כבר מושך בפני עצמו. כבר יש לכם תמריץ להתיישב כי זה יהיה נעים. ואתם לא חייבים להיות מודטים מאוד מתקדמים עד שהוא מגיע, הוא מגיע די מהר,

לא להתבלבל, זאת לא הסיבה לעשות את המדיטציה. העונג הזה הוא נהדר, תתענגו עליו אם אתם רוצים, אבל זאת לא המטרה שלכם. אבל כשזה כבר מגיע אז כבר לא צריכים לדבר הרבה, אתם כבר רוצים לשבת שמה.

אז זאת הייתה הבעיה הראשונה וארבעת התיקונים שלה.

א. **מוטיבציה, למה אנחנו עושים?**

ב. **לרצות את התוצאות של המדיטציה**.

ג. **להשקיע את המאמץ שנדרש ואחר כך**

ד. **העונג כבר מהווה תרופת נגד אוטומטית**.

¹ מאסטר שנטידווה – Master Shantideva – חי ב-700 לספירה בקירוב, בהודו, בין כתביו המפורסמים "המדריך לחיי לוחם הרוח".

החשיבות של סדירות התרגול

והשוב לעשות את זה כל יום. אם אתם עושים יום כן, יום לא, או פעם בשבוע - אתם כל פעם חוזרים לאפס, אתם פשוט לא מתקדמים. זה עניין של הרגל. פשוט להרגיל את הגוף ואת המיינד - פעם ביום אתם יושבים.

אפילו אם אתם מתחילים בחמש דקות זה יופי - אבל כל יום. לעשות את זה קדוש. לעשות את זה זמן קדוש ובמשך הזמן לעלות. אומרים כל שבוע תעלו בדקה אחת. אם כל שבוע עולים בדקה אחת תוך שנה אתם עושים שעה מדיטציה. אז זה בהדרגה אבל בסדירות. הסדירות היא חשובה.

2. בעיה שנייה – מאבדים את האובייקט

בעיה שנייה – עכשיו אתם כבר יושבים ועושים מדיטציה. אתם כבר מתיישבים. אתם סוף סוף התגברתם על ה-Le Lo ומתיישבים על הכרית. מה קורה אז? הלאמה נותן לי אובייקט, מה מיד קורה אחרי שהתיישבת? שכחתי. **הדעת מוסחת**, בא משהו אחר, באה מחשבה אחרת. זה נקרא: **לאבד את האובייקט**. בטיבטי, אמרו:

ཇམ་ངག་འཇགས་ལྷན་པོ།

Dam Ngak Jépa

Dam Ngak זה ההוראה הקדושה

1- *Jépa* זה לשכוח

לשכוח את ההוראה הקדושה.

מה זה ההוראה הקדושה? זה מה שהלאמה אמר לי על מה לעשות מדיטציה. באות מחשבות אחרות ודעתי מוסחת.

אז זו הבעיה הראשונה אחרי שהתיישבתם - אתם מאבדים את האובייקט.

יכול להיות שהדעת תהיה מוסחת לאובייקט שגם הוא אובייקט מדיטטיבי טוב – זה הסחת דעת גם.

אנחנו רוצים להישאר מקובעים על האובייקט שלנו. ורק על האובייקט הזה. אנחנו מחליטים מהתחלה על מה נעשה מדיטציה ונשארים שם. אנחנו לא משנים את דעתנו באמצע הדרך. למה? כי זה הרגל שנפתח ואז אף פעם לא נישאר עם אובייקט; כל הרעיון הוא לפתח ריכוז חד-נקודתי שאני אומרת למיינד מה לעשות, לא הוא אומר לי מה לעשות.

ה. תיקון לבעיה השנייה – פיתוח הזכירה

איך מתקנים את הבעיה? הנה התיקון שלה. אמרו:

དྲེན་པ།

Drenpa

Drenpa זה זכירה.

עברו 10 דקות, ישבתי על הכרית, פתאום אני מתעוררת מההזיה בהקין: איפה האובייקט שלי ואיפה אני? מחזירים את המיינד לאובייקט. קורה עוד פעם, עוד פעם התעוררתי, מחזירים את המיינד לאובייקט.

ובהתחלה זה כמו פיל פרוע, הוא הולך לאן שהוא רוצה, והוא לא כל-כך נשמע לי, ולכן זה מתסכל בהתחלה, אבל החמלה שלי והמוטיבציה שעשיתי לעצמי עם ה-Le Lo, שומר אותי על הכרית ואני

מחזירה את המיינד: "עכשיו תחזור, עכשיו תחזור, עכשיו תחזור". וזה רק עניין של הרגל. אם עשיתם את זה הרבה פעמים תתעוררו יותר ויותר מהר, הנדידה הזאת תהיה פחות ופחות, עד שהיא תיפסק לגמרי.

3. קהות ואי-שקט

עכשיו כשיושבים, מתחילים שני סוגי בעיות שבעצם כבר הזכרנו: יש את הקהות המנטלית או ה-אי שקט המנטלי שקוראים להם *Jingwa* ו-*Gopa*, או *Jing gu* ביחד.

ཇིང་གུ

Jing gu

Jing gu זה שניהם יחד. זה גם ה-*Jingwa* וגם ה-*Gopa*.

ה-*Jingwa* זה השקיעה הזאת של המיינד,

וה-*Gopa* זה ה-אי שקט.

אז שני הדברים האלה, שני אספקטים של בעיה.

- אחד זה הנמנום או השקיעה של המיינד. יש פעמים שאתם נוטים להתנמנם, או לפתח קהות, לאבד חדות של המיינד.
- ויש פעמים שיש יותר אי שקט. מיינד יותר תזזיתי. במיוחד מי שיש לו הרבה השתוקקויות לדברים, לאובייקטים ועינוגים של החושים, או מי שיש לו הרבה עיסוקים: יש לו הרבה התחייבויות, הרבה מערכות יחסים, הרבה טלפונים, הרבה לעשות, הרבה. אז המיינד רגיל להיות תזזיתי. אז כשאתם מתיישבים על הכרית יש לכם את אותו מיינד שהיה לכם קודם. זה אותו מיינד, אז הוא יתבטא שמה.

אז אנחנו צריכים למצוא את השיווי משקל בין הנטיות האלה של המיינד לשקוע ובין הנטיות של המיינד להיות יותר מדי מעורר, והמטרה במדיטציה זה להגיע לאיזון מושלם ביניהם.

זה כמו רכיבה על אופניים, שלומדים לשמור על איזון. כמו שאתם לומדים לנהוג במכונית ותלמיד מתחיל מושך את ההגה קצת יותר מדי לפה, אחר כך קצת יותר מדי לפה. אותו דבר. אנחנו קצת יותר מדי נופלים לקהות, מתקנים, נהיים יותר מדי מעוררים.

המטרה ללמוד את האיזון המושלם בין שני הגורמים האלה, להגיע למה שנקרא מדיטציה מאוזנת.

1. תיקון לבעיה השלישית – הדריכות ופעולות מתקנות

אז כל הדברים האלה עולים ואז אנחנו צריכים ללמוד איך לתקן אותם.

מה התיקון? התיקון הוא לפתח מה שאנחנו קוראים בעברית דריכות, או *Sheshin* בטיבטית. אימרו:

ཤེས་བཞིན།

Sheshin

דריכות. וזה מן כלב שמירה כזה. זאת אומרת, אני עושה מדיטציה, אבל יש חלק מהמיינד שלי שמשגיח עלי. חלק מהמיינד מסתכל מה קורה במדיטציה: 'את ישנה? את במדיטציה או את לא במדיטציה? מה את עושה? מה קורה?' אז זה החלק של הדריכות. עכשיו החלק הזה נוטה ללכת לישון, אז אנחנו צריכים

ללמוד לתרגל אותו שהוא יהיה שמה, שהוא ישמור עלי כל הזמן. אנחנו צריכים ללמוד להשתמש בו כל הזמן.

אז האימון המדיטטיבי בין השאר מפתח מאוד את הדריכות, וזה אחר כך מתבטא בחיים שלכם בחוץ. אתם נהיים עם מודעות מאוד גבוהה למה שקורה איתכם, כל הזמן. והמודט שהגיע למדיטציה מושלמת יש לו גם מודעות מקסימלית בחוץ. הוא שם לב, הוא רואה, מודע. אז זה מאוד עוזר לכם גם בחיים, אבל בוודאי במדיטציה.

שתי גרסאות לקהות ואי-שקט

עכשיו, לשתי הצורות האלה של קהות מנטלית ואי שקט מנטלי, יש להם גרסאות גסות יותר וגרסאות קלות יותר.

הגרסאות הגסות זה ברור. מתנמנמים קצת או מאבדים את האובייקט של המדיטציה או מחשבה נודדת, זה ברור. אז על זה צריך להתגבר באמצעות הדריכות ולהחזיר את המחשבה אל האובייקט ולשים לב וכך הלאה.

הצורות הקלות, לפעמים יותר קשה להבחין בהם. אנחנו אפילו לא שמים לב שהם ישנו, והן יכולות להיות דרגות שונות של בעיה, ובצורות המאוד עדינות שלהם הם עדיין שם ואנחנו לא תמיד מודעים שהם שם וזאת בעיה מאוד גדולה אצל הרבה מודטים, כי הם חושבים שהם במדיטציה טובה בעוד שהם לא.

במדיטציה טובה אין שום צורה של קהות ואין שום צורה של אי שקט. המיינד שקט, שקט כמו בריכה שאין שום אדווה, שום גל, כלום. שקט, שקט, שקט, שקט.

4. בעיה רביעית: כאשר לא מיישמים תיקון לקהות ולא-שקט

לפעמים אנשים יושבים, ונגיד הם מתמקדים בנשימה והם יושבים שעה ביום עם הנשימה, קמים, רגועים, מבסוטים, הולכים לעבודה; מחר עוד פעם, אותו דבר. אבל אתם רואים עוברות שנים ואין יותר מדי התקדמות. מה קרה?

הם יושבים עם הנשימה, אבל המדיטציה היא לא חדה. אין חדות. אצל מודט טוב מתפתחת חדות של התודעה שהיא שיקוף של החדות של המדיטציה. זה לא רק להישאר עם האובייקט, לא רק לראות אותו ברור, אלא שהמדיטציה זה כמו שאתם יושבים על קצה הכיסא בסרט מתח.

מדיטציה טובה צריכה להיות כזאת.
היא צריכה להיות מאוד ממוקדת ומלאת חיים. היא צריכה חדות גדולה.

אם אין את זה אז יש קהות קלה אולי שאתם אפילו לא מבחינים בה. אתם רוצים מיינד כמו לייזר חד כדי לראות ריקות. אתם צריכים להגיע למדיטציה מושלמת כדי לראות ריקות.

ז. תיקון לבעיה הרביעית: הידוק והרפיה

אז אמרנו יש את הצורות הגסות והקלות.

אז איך מתקנים את הבעיות האלה? כשיש קהות זה אומר שהמיינד קצת שוקע. נניח שהכוס זה אובייקט המדיטציה שלי, אז המיינד שלי אוהז באובייקט; כאילו המיינד אני מצמידה אותו לאובייקט. כשיש קהות, המיינד שוקע, אני לא מחזיקה את האובייקט חזק. או טו טוט הכוס תיפול לי מהיד.

אז כשה-*sheshin*, כלב השמירה שלי, שם לב שזה מה שקורה, שאני רפויה מדי אז אני צריכה להדק. אני צריכה להצמיד את עצמי יותר לאובייקט, להדק את האחיזה באובייקט. ואז הזכירה נכנסת – שמתי לב שאני הולכת ומרפה ואז אני משתמשת בזכירה לזכור ואז אני מהדקת.

לפעמים אני מהדקת יותר מדי; מהדקת יותר מדי את האחיזה - המיינד נכנס קצת לאי שקט, אני קצת hyper. 'אה', אז אני שמה לב ואז אני מרפה קצת. בדיוק כמו בנהיגה שאתם לומדים לא למשוך את ההגה יותר מדי. בדיוק ככה. אתם מתחילים לנהוג עם המיינד שלכם כדי שלא יזוז מן האובייקט ויישאר עליו בלי נמנום, בלי שקיעה ובלי להתרומם יותר מדי.

אז אם זה אובייקט שאתם מדמיינים, נאמר אתם מדמיינים את הדמות של הלאמה או של הבודהה, ואתם שמים אותם במרחב שלפניכם, אז העצה של הלאמות זה לא לשים אותם לא גבוה מדי ולא נמוך מדי. גבוה מדי מעורר את המיינד יותר מדי ונמוך מדי גורם לו לשקוע, אז הם צריכים להיות בדיוק מול, בקו של העיניים מולכם, בערך במרחק אורך גוף - מולכם. זאת עצה אחת.

יש כאלה שמאוד מאוד אוהבים את הלאמה ושים אותם ממש על ידם, צמודים. אפשר גם ככה.

אז זה היה בקיצור. יש יותר פירוט איך לתקן את הבעיות האלה. לפעמים אתם מנסים את ההידוק ואת ההרפיה וזה לא עוזר. לפעמים כשיש קהות גסה, או כשיש אי שקט גדול מאוד, אתם בכלל שוכחים את האובייקט, אתם לא מסוגלים לשמור עליו, או שאתם ממש מתנמנמים, אז צריכים פתרונות יותר **דרסטיים**, אז הפתרונות האלה לא יעזרו. הם לא מספיק חזקים.

א. כיצד להרים מיינד ששקע

לפעמים צריך להחליף את נושא המדיטציה. אם אתם נוטים לשקוע, אז אתם אולי רוצים נושא שמעורר אתכם יותר. אתם צריכים אובייקט שמעניין אתכם יותר, או אובייקט שמרומם את רוחכם. אתם רוצים לרומם את הרוח קצת, אז אתם חושבים אולי על

- הסיכוי הפנטסטי שיש לכם להגיע להארה,
- או על הברכה הגדולה בחיים שלכם שפגשתם את הלימוד הזה או את המורים האלה
- או דברים שמרוממים את רוחכם.

ב. כיצד להרגיע מיינד מעורר יתר על המידה

אם להיפך, אם אתם יותר מדי hyper והמיינד מתרוצץ לכל מקום כי דברים סמסריים מעניינים אותם, דברים ארציים מעניינים אותם, אתם רוצים קצת להרגיע אותם.

אתם מזכירים לו שהדברים פה לא יסתיימו בטוב. ואז אתם עוברים לחשוב

- על כמה החיים האלה נדירים,
- כמה הם יחלפו עוד רגע,
- על כמה שהמוות קרוב

וכך הלאה.

אז אתם לוקחים נושאים שמורידים אתכם קצת, ואתם לומדים להיות מאסטרים. אתם מכוונים את עצמכם כי המטרה שלכם זה להגיע למדיטציה טובה כי בלעדיה לא תוכלו להשיג את ההישגים של הדרך הרוחנית.

5. בעיה חמישית: מתקנים כשלא צריך יותר

כל התרגול המדיטטיבי הוא אימון למצוא את האיזון בין הקהות והערות, שזה יהיה בדיוק perfect - מגיע הזמן שהכול כבר perfect.

ואנחנו כבר כל כך הרבה זמן מתרגלים ורגילים כל הזמן לתקן, לתקן, לתקן – זה תיקונים הולכים וקטנים, כן? - בסוף אנחנו מתקנים כשכבר הגיע הזמן לא לתקן. אז זאת גם בעיה. זאת בעיה שמתעוררת במדיטציה של מודטים מתקדמים מאוד, כך שכרגע לרובנו אין צורך לדאוג לכך.

ח. תיקון לבעייה החמישית: להפסיק לתקן

צריך ללמוד מתי הזמן הזה ולא לתקן אז.

תשעת שלבי המדיטציה

אם עושים את כל האימון הזה, במסורת הטיבטית הם מפרטים תשעה שלבים, שהמיינד עובר דרכם במסגרת האימון המדיטטיבי. מאסטר קמלשילה, אני חושבת מקצר אותם לחמישה. אז אני אעבור עליהם בקצרה.

1. אז השלב הראשון זה **השלב ההתחלתי**, אחרי שכבר התיישבתם ואתם מנסים להתמקד באובייקט. שהלאמה הציע לכם. בהתחלה עוד אין לכם ריכוז, אתם לא מסוגלים להחזיק באובייקט, אז אתם מתמקדים עליו לרגע, מייד באות מחשבות אחרות או שמייד אתם נרדמתם, או משהו כזה. **לא יכולים להשאיר עם האובייקט הרבה זמן.**

זה השלב הראשון. הוא נקרא **לשים את התודעה על האובייקט**. זה פשוט ניסיון להיות עם האובייקט, ואתם רק מסוגלים להיות זמן מאוד קצר עם האובייקט ואחר כך המיינד בורח. אתם ממשיכים להתאמן ככה.

2. מגיע הזמן שאתם מסוגלים להאריך את הזמן הזה. שבמקום שזה יהיה שניה או שתיים או שלוש, זה הופך אולי לדקה או שתיים או שלוש דקות. אז זה נקרא **קיבוע התודעה על האובייקט עם רציפות מסויימת**. זה **שלב שני**. כדי למדוד אם הגעתם לשלב הזה אתם לומדים איזה מנטרה קצרה כמו Om, Mani Padme Hung ועושים מאלה של מאה חרוזים. אם אתם יכולים לשמור מאה פעמים מנטרה בלי לברוח במחשבות לשום מקום אחר אז אתם בשלב השני.

3. **השלב השלישי** אתם מקבעים את התודעה על האובייקט ועכשיו אתם לומדים להטליא את הפערים, **הטלאת הפערים**. זאת אומרת אתם בהדרגה מקטינים את הפערים בין הזמנים שאתם על האובייקט. בהתחלה אתם פחות זמן על האובייקט ויותר זמן דעתכם נודדת. בהדרגה הפרופורציות משתנות ומתהפכות, ואתם יותר עם האובייקט ופחות נודדים. זה השלב השלישי. ממשיכים לתרגל זה מביא לשלב הרביעי.

4. **השלב הרביעי** נקרא **קיבוע התודעה על האובייקט**, פה אתם כבר נשארים עם האובייקט כל הזמן, פה אתם כבר לא עוזבים את האובייקט. אלא מה? עדיין יש הרבה גלים בבריכה שלכם. יש אי שקט, יש נמנום. אז עכשיו מגיע התור של לעבוד ברמות העדינות יותר. אתם כבר עם האובייקט, על הקהות הגסה והאי שקט הגס כבר התגברתם. אם אתם שם זה יופי.

5. עכשיו אתם צריכים להתחיל לעבוד עם הקהות העדינה יותר ועם ה-אי שקט העדין יותר. להרגיע את הגלים בבריכה של המיינד שלכם. אז פה אתם עובדים עם ה-*sheshin* וה-*drenpa*, עם הזריכות ועם הזכירה, כמו שתיארתי קודם. אז זה **חמש**, זה **השגת שליטה בתודעה**, ה-*sheshin* מתפתח לדרגות גבוהות.

אז למשל, אתם מבחינים בקהות עדינה אז אתם מהדקים יותר את המיינד סביב האובייקט.

6. זה זורק אתכם פתאום לאי שקט עדין, אז עכשיו אתם מרגיעים את התודעה. אז זה יהיה שש. **הרגעת התודעה.**

בעצם **חמש ושש אתם עושים לסרוגין**; זה לא שקודם אתם גומרים עם שלב חמש ואחר כך אתם עושים את שש. **אתם עושים אותם לסרוגין**. וזה יכול לקחת זמן,

7. ומגיע שלב, אחרי שתרגלתם מספיק עם זה, ואתם מגיעים להרגעת התודעה לחלוטין - שזה יהיה שלב שבע. הרגעת התודעה לחלוטין. בשלב הזה שני האלמנטים האלה של המיינד, הזכירה והדריכות הם מפותחים במלואם. אתם מאוד מודעים ואתם לא מתבלבלים. אין יותר סכנה לא של קהות קלה ולא של אי שקט קל. אתם כבר שקטים, אתם ממוקדים על האובייקט.
8. אז זה מביא אתכם לשלב שמונה שהוא ריכוז חד נקודתי. עכשיו אתם על האובייקט, לא זזים ממנו, לא נרדמים, לא מתעוררים, על האובייקט, אבל עדיין כשאתם מתחילים את המדיטציה יש צורך באיזה מאמץ התחלתי כדי להתמקד באובייקט ואז אתם מסוגלים להישאר עליו. זה שלב מאוד מתקדם במדיטציה.
9. אם אתם ממשיכים לתרגל גם המאמץ ההתחלתי כבר לא צריך. אתם רק חושבים על האובייקט אתם כבר במדיטציה. זה כבר השגתם איזון. זה תשע עכשיו. כן? השגתם איזון.
- זה עוד לא המדיטציה המושלמת. זה נשמע ככה, אבל זה עוד לא. השגתם איזון מושלם. זה בדרך.

העונג שמעביר למדיטציה המושלמת

אתם ממשיכים לתרגל, ממשיכים לתרגל, מגיע שלב של מה שנקרא *Shinjang*, אימרו:

ཤིན་ཇུང་ལ།

Shinjang

Shinjang זה העונג הזה שתוארת. עכשיו, הוא מגיע עוד הרבה קודם, בדרגות קלות, אבל פה הוא מגיע מאוד מובהק כשיש עונג פיזי כי הרוחות שלכם הפנימיות הם לגמרי מיושרות. הם לגמרי בהרמוניה. זה מביא לעונג פיזי ובעקבותיו בא גם עונג מנטלי. לזה קוראים *Shinjang* וכשמגיע ה-*shinjang* אז אתם ב-*Shi-ne*.

ཤི་གན་ལ།

Shi-ne

ואז אתם עולים לרמה הבאה שהיא כבר מחוץ לעולם התשוקות. אם למדתם הרבה ריקות - שם אתם יכולים להתחיל להתמקד טוב בריקות ואז זה נותן לכם צ'אנס, אחרי עוד הרבה תרגול, לראות ריקות ישירות.

שאלה קצרה, כן.

שאלה מהקהל: אולי אפשר לתת איזה מהפרקטיקה על אחיזה באובייקט. זה אומר לראות פרטים, זה אומר רגש? מה זה אומר בפרקטיקה להדק אחיזה על אובייקט?

המורה: מה זה אומר להדק אחיזה באובייקט. אם למשל האובייקט שלי זה הדמות של הבודהה. להדק זה לנסות להתקרב אליו יותר, לחדד אותו יותר, לעשות זום במשקפת שלי, להיות איתו יותר. להיות מחוברת אליו יותר. אבל זה לא רק ראייה; זה בתחושה, בהוויה שלי, להיות יותר קרובה לאובייקט.

אז זה היה שיעור 5 שלנו.

(מנדלה)

(הקדשה)