

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

שלב שני בלימודי ה-Lam Rim

על פי שיעוריו של גשה מייקל רואן¹

תרגום, עריכה והגשה

לאמה דבורה-הלה

רמת גן, מרץ 2007

שיעור מס' 1: מבוא, מקורות וסוגים שונים של מדיטציה

(מנדלה)

מבוא

אז ערב טוב לכם. נתחיל בקורס 3. הקורס, יש בו שני חלקים:

1. יש חלק שמדבר על **הצד הטכני של מדיטציה** – על אספקטים שונים שקשורים בטכניקה של מדיטציה שתפקידם לגרום להצלחה בתרגול שלנו. כי אם אנחנו רציניים בדרך הזאת, אז אנחנו נעשה הרבה מדיטציה.

והרבה אנשים עושים הרבה מדיטציה, הרבה שנים, ואחרי שלושים שנה לא קורה יותר מדי. אז **מה שעושה את ההבדל בין תרגול מוצלח - ואנחנו מדברים על תרגול לאורך שנים - ובין תרגול שהוא בינוני ולא מספק גם, זה עד כמה מיישמים את הדברים הטכניים האלה.**

אז זה חלק אחד של הקורס – אז זה איך לעשות מדיטציה? איזה בעיות עולות? איך להתמודד עם הבעיות? איך לפתור אותן? חשוב לפתור אותם, אחרת יכולים הרבה שנים להיתקע בבעיה.

2. והחלק השני של הקורס, שזה בעצם השלושה שיעורים האחרונים של הקורס, אנחנו נעשה אותם ברטריט¹, ונעשה אותם במתכונת מורחבת. זאת אומרת, נעשה בפועל מדיטציה. ושמה הדגש הוא על **הנושאים של המדיטציה**, מהם נושאים ראויים למדיטציה?

ככל שמתקדמים יותר בדרך, יותר ויותר מבינים את החשיבות של תרגול מדיטטיבי תדיר; לא פעם פעם שם, אלא סדיר, כל יום. לא קורה הרבה בלי זה. אפשר לשמוע הרבה קורסים, וחשוב לשמוע הרבה קורסים, אבל כדי להתקדם בדרך, כדי להגיע להישגים רוחניים, להגיע לאבני הדרך² שאנחנו מלמדים בקורסים שלנו - המעברים, ההישגים, קורים במדיטציה; ורק אחרי שהמדיטציה תופסת מפתחים מיומנות.

מיומנות לא תפתח אם לא יושבים כל יום, ולעומת זה אם יושבים כל יום ואם עושים את זה נכון אז ההישגים הם מדהימים, ויש דורות של מתרגלים שמוכיחים את זה. זה המטרה של הקורס הזה – ללמד לעשות את זה נכון כפי שמאסטר קמלשילה לימד אותנו לפני כ-1,200 שנה.

אנחנו שואפים להגיע למינד שהוא שליו שליו שליו, כמו בריכה בלי שום גלים. כרגע זה כמו ים סוער, המינד שלנו, כמו אוקיינוס סוער. ובהדרגה בהדרגה להגיע ולהגיע לשליטה ולשקט מדהים, כי רק בתוך השקט המדהים הזה אפשר לפגוש את החוכמה, אפשר לפגוש את הריקות ישירות. רק שמה. אין שום סיכוי אחרת. וכל דבר שעוזר לנו להגיע לשמה, הוא מבורך והוא קדוש. לכן **מדיטציה היא תרגול קדוש.**

¹ הכוונה לרטריט "מקור כל חסדי" במושב חרות, מרץ 2007.

² אבני הדרך – חמש הדרכים: דרך הצבירה, דרך ההכנה, דרך הראייה, דרך התרגול והדרך של לא עוד למידה (הארה מלאה). או גם – שלוש הדרכים העקרויות של תפנית, בודהיציטה ופתוח חכמה; או גם: פיתוח שש השלמויות של הבודהיסטווה; ועוד ועוד. אבני דרך רבות בדרך להארה המלאה של הבודהה.

איך למדוט ועל מה למדוט

– יש טכניקה של מדיטציה ואת זה תקבלו כאן בקורס הזה. זה חשוב כשמתקדמים בתרגול; הדברים האלה מתחילים לבוא לידי ביטוי כשאתם בתרגול מתקדם. אז אתם מקבלים פה צידה לדרך.

– מבחינת על מה לעשות, ואיזה מדיטציה לעשות - זה הולך ועובר אבולוציה עם ההתקדמות שלכם בדרך, אז זה משהו שלא קבוע. זה משהו שמשתנה עם הזמן.

וזה משהו שאתם צריכים הדרכה של מורה. חייבים הדרכה של מורה. מורה שהוא מנוסה ושהוא הולך קצת לפניכם יכול לראות איפה אתם נמצאים ויכול להנחות אתכם עכשיו להתקדם לכאן, עכשיו להתקדם לכאן. אז זה משהו שישתנה, והוא משתנה לרמות מדהימות. לא את כולם אפשר להשיג בתרגול יומי בבית. ברמות המתקדמות יותר צריך ללכת ולשבת בריטריט, להשיג רמת שקט יותר גבוהה, פחות התעסקות בעולם. אבל זה משהו הדרגתי.

אז מבחינת התוכן של המדיטציה, זה הולך ועובר אבולוציה יחד עם המתרגל. יחד עם ההתפתחות שלו.

מבחינת הידע שדרוש להצלחת המדיטציה, הכל תקבלו כאן, כמעט. במדיטציות היותר מתקדמות אז המורה גם ימשיך להנחות בפרטים שקשורים למדיטציה הספציפית.

אז זאת המטרה של הקורס הזה.

השושלת מאוד חשובה

ההצלחה של התרגול, אתם תראו במשך הזמן,

- כמובן נקבעת על-ידי הרצינות שלכם בתרגול,
- וכמובן היא נקבעת על-ידי הידע שיש לכם כהכנה לתרגול,
- אבל היא גם נקבעת על-ידי השושלת שדרכה אתם מקבלים את הידע.

זאת אומרת אני מלמדת אתכם מה שאותי לימדו, והמורים שלי לימדו אותי מה שאותם לימדו המורים שלהם, וזה הולך אחורה, עד לישויות המוארות, עד לבודהות. בעצם, הכוח של הלימוד הוא שמה, ולכן גם אין ערוך להעברה שבעל-פה; לשמוע את זה. ואפילו לשמוע את זה שוב ושוב. זה צריך לעבור מפה לאוזן, מפה לאוזן, מפה לאוזן.

אז יש מה שאפשר ללמוד מספרים ומה שאפשר ללמוד מהקלטות. ואנחנו בעד ספרים והקלטות ואנחנו טורחים, משקיעים מאמץ עצום לשים את ההקלטות על האתר. עצום! אין לכם מושג כמה שעות זה לוקח - כי יש לזה ערך. אבל

כדי שתלמיד יוכל להתקדם באמת, חשוב הקשר האישי עם מורה, זה צריך לעבור מפה לאוזן.

בגלל שאני שמעתי את זה מהמורים שלי והם שמעו וכך הלאה, וזה הולך אחורה עד הבודהה, אז זה כאילו שהבודהה מדבר אליכם דרכי. אתם שומעים את אותו החוט. אותו החוט מגיע אליכם, ולזה יש כוח שהוא לגמרי מעבר למלים.

הברכה היא בעצם מהשושלת.

אז אם בא מורה ומלמד אתכם, ויכול להיות שהוא מודט נפלא ויכול להיות שהוא יודע הרבה ויכול להיות שהוא אדם רגוע ומקסים ויש לו כריזמה או מה - תשאלו אותו מאיפה הידע שלך? או מאיפה השושלת שלך?

אם מורה לא יכול להתחבר אחורה לישויות מוארות,
אז זה לא ברור מה הוא יכול להעביר לכם.

זה לא ברור. אף אחד לא הגיע להארה מקסם אישי של מישהו. אז זה מאוד חשוב.
והמתן כבוד לשושלת הוא מאוד חשוב משום כך. ואנחנו מבליים בתרגול שלנו הרבה זמן בלעשות את
זה, כי משמה באה הברכה.
השושלת היא כמו, אני לפעמים מדמה את זה למן צינור טלסקופי כזה שנשלף והוא חלול, ואחד בתוך
השני, ו

מורה טוב הוא צינור חלול. מורה טוב משתדל לסור מהדרך,
להיות אפיק נקי, וטהור, וצלול, שהחוכמה תעבור דרכו.

אנחנו גם נעשה את זה במדיטציות; אנחנו נתקשר לשושלת.

המקורות ללימוד

המסורת שלנו, של גשה מייקל, שתמיד מתחילים בשיעור הראשון של הקורס בקצת היסטוריה. מה
המקורות שלנו? מי כתב אותם? מאיפה זה בא? את זה אנחנו עושים בשיעור הראשון, ואחר-כך
מתקדמים.

אז מה המקורות שלנו כאן?

1. המקור הראשון נקרא "התפילה של סמנטהבהדרה" –

בטיבטית -

བཟང་བོ་ལྷོད་པའི་སྒྲིན་ལམ།

Sangpo chupay munlam

Samantabhadra

אמרו: סמנטהבהדרה. השם הזה הוא בסנסקריט.

סמנטהבהדרה הוא מראשית ימי הבודהיזם, נחשב לבודהיסטוה גדול גדול. יש כמה בודהיסטוות שהיו
תלמידים קרובים של הבודהה, והיו מאוד מאוד מאוד מתקדמים. כל אחד מהם, אם היה מופיע פה, לא
היינו מבדילים בינם לבין הבודהה, כמו ישויות מוארות, וסמנטהבהדרה הוא אחד מהם.

הוא ידוע בהדמיות השופעות שלו. חלק מהמנדלה - המנדלה הארוכה, לא זו שאנחנו עושים כאן - מבוסס
על teaching של סמנטהבהדרה שמלמד איך לתת הרבה. כי ככל שאנחנו נותנים הרבה במדיטציה, אנחנו
מתעשרים. זה מאוד חשוב ללמוד לעשות את זה יפה, ופעם אם יהיה לנו זמן, אז אני אלמד אתכם איך
לעשות את המנדלה הארוכה. היא מקור להרבה שפע: גם חומרי, גם רוחני, מכל הצדדים.

אנחנו אומרים שמה שקורה בחיים שלנו, זה הבשלה של מה שאנחנו זרענו קודם. אז אם אנחנו רוצים
שפע, מכל סוג שהוא, אנחנו צריכים לתת שפע. אנחנו צריכים ליצור אותו, לתת פיזית וגם במדיטציה
שלנו. וסמנטהבהדרה מלמד אותנו לעשות את זה היטב.

הוא מלמד אותנו גם איך להתכונן למדיטציה, כדי לגרום תנאים להצלחה של התרגול שלנו בגדול. אז
החלק הזה של הכנה למדיטציה הוא מסמנטהבהדרה, זה המקור הראשון. זו "התפילה של סמנטהבהדרה".

נרשום את שמו

ཇེ་ཙོང་ཀཔ་པ།

Je Tsongkapa

Je Tsongkapa (1357-1419) - היה חכם טיבטי מדהים. גשה מייקל אומר שהוא היה הדמות המדהימה ביותר בתולדות הפלנטה הזאת. הוא באמת היה חכם מדהים, הרבה מהלימוד שלנו מבוסס שם. כדי להכיר בגדולתו ממש, צריך גם להיכנס לטנטרה עמוק. הוא היה [מדהים] מכל הצדדים; הוא הביא את הבודהיזם לרמה של אחדות ובהירות ואפקטיביות שלא הייתה לפניו. אז זה ג'ה צונגקפה.

שושלת הג'וקפה –

དགེ་ལུགས་པ།

Gelugpa

זרם הג'וקפה בבודהיזם הטיבטי שאותו אני מלמדת ושאותו קיבלתי ממוֹרִי, התחיל בג'ה צונגקפה. זה לא שהוא בא להקים זרם, אבל כמו שקורה [לא פעם, דרך] התלמידים שלו, אחר כך אחריו ... זה התפתח לזרם בפני עצמו.

הוא עצמו, המורים שלו לא היו ג'וקפה כי לא היה [אז] ג'וקפה, הם היו קאג'ו –Kagyū, ולפני זה היו קאק'יה, ומכל אלו הוא למד. היו לו שני תלמידים מאוד מפורסמים, אנחנו נדבר עליהם יותר בהמשך – ג'ילצאב ג'ה וקדרופ ג'ה.

לאם רים צ'ן מו

הוא כתב טקסט ידוע בשם – אז אמרו:

ལམ་རིམ་ཆེན་མོ།

Lam Rim Chen Mo

הוא כתב הרבה טקסטים, אבל זה אולי אחד היותר ידועים בספרות הפתוחה שלו.

Lam Rim – פירושו שלבים בדרך.

Lam – זה דרך.

Rim – זה שלבים.

אז זה שלבים בדרך להארה.

Chen Mo – פירושו גדול.

"הספר הגדול של השלבים בדרך להארה".

למה גדול? גם יש קטנים. כי הוא כתב לאם-רים ארוך, בינוני, וקצר גם יותר מזה.

הטקסט הזה, *Lam Rim Chen Mo*, הוא מפרט את כל השלבים בדרך להארה. מה צריך לתרגל? איזה תובנות צריך לפתח? מה צריך להבין? הוא מאוד ארוך. הוא מאוד מקיף. הוא יצא בתרגום לאנגלית בשלושה כרכים לאחרונה, ויש להשיג אותו. תרגום טוב לשם שינוי, כי זה קשה למצוא תרגומים טובים. אתם תראו שאפילו שיש תרגום לאנגלית, זה לא קל לקרוא אותו, צריך פירושו. ג'ה צונגקפה עצמו כתב פירושו ל"לאם-רים צ'ן מו", ואנחנו נשתמש בפירושו הזה בקורס הזה.

אז אלו המקורות העיקריים שלנו. החומר שמופיע ב לאם-רים צ'ן מו, אנחנו ניקח משמה את הפרק על מדיטציה.

3. והפרק על מדיטציה מתוך ה"לאם-רים צ'ן מו" מתבסס על **Master Kamalashila**. הוא חי במאה התשיעית. הוא היה הודי שהגיע לטיבט.

אימרו: קמלשילה.

אנחנו לומדים את מאסטר קמלשילה בסדרה של ארבעה קורסים שמלמדים את כל הספר שלו, 'שלב המדיטציה', שהוא מדהים לגמרי.

Bhavana Krama, זה השם של הספר של מאסטר קמלשילה בסנסקריט. בטיבטית שמו

ཀོམ་རིམ་

Gom Rim

אז זה המקור השלישי שלנו, מאסטר קמלשילה.

הפולמוס בין מאסטר קמלשילה והנזיר הוושנג

הוא הגיע לטיבט עקב הזמנה של המלך הטיבטי באותו זמן. ומספרים על הפולמוס שנערך בחצר המלך בינו ובין הנזיר הסיני ששמו הואשאנג. הואשאנג לימד צורת מדיטציה שהיא להתמקד בנשימה או להתמקד במחשבות או להתמקד ברגשות ולהישאר שם ולרוקן את הראש מכל מחשבה, ואז מגיעים להארה.

קמלשילה אמר שאין דבר כזה:

א. בכלל אי-אפשר, גם אם רוצים, לרוקן את הראש מכל מחשבה. אפשר מאוד לעדן את המחשבות. אפשר להגיע לרמת חשיבה מאוד מאוד עדינה, מעודנת, אבל אין מצב שאין מחשבה בראש. אין מצב כזה אף פעם. זה א'.

ב. זה לא ברור שאם מגיעים למצב השקט הזה, שמגיעים להארה. למעשה, אנחנו נלמד במהלך הקורס שלא. לא בפני עצמו. צריך עוד משהו כדי להגיע להארה. עוד משהו חשוב.

ומאסטר קמלשילה נכנס לפולמוס הזה עם הואשאנג, פולמוס שזומן על-ידי המלך, וקמלשילה ניצח בפולמוס; ומנהג הימים היה שמי שמנצח בפולמוס, כולם עוברים לשיטה שלו. זה היה צו המלך, לעבור לשיטה של קמלשילה. ומאז אנחנו עושים ככה את המדיטציה, וזה הוכיח את עצמו. יש דורות של אנשים שהגיעו להארה בהתבסס על הידע שמאסטר קמלשילה העביר לנו.

אמצעי ולא מטרה

בגדול, בלי להיכנס כרגע לפרטים - נעשה את זה במקום אחר - מאסטר קמלשילה אומר:

המדיטציה היא לא מטרה שלנו. המדיטציה היא אמצעי, למטרה שלנו, היא כלי להגיע להארה.

אנחנו לא מחפשים להרגיע את המיינד. זאת לא מטרה שלנו, למרות שזה נפלא להרגיע את המיינד ומי שעושה היטב את התרגול, המיינד שלו יירגע. זה מוכרח לקרות. אם זה לא קורה, התרגול הוא לא נכון - אבל זאת לא מטרה של הבודדים. לא בשביל זה בא הבודהה ולימד 50 שנה.

המטרה שלו היתה הרבה יותר גדולה. הרבה הרבה יותר רדיקלית, והרבה יותר חשובה. זה לא שאני אהיה רגועה, אלא זה שאני אצא מכל צורה של סבל לגמרי.

שאני אוכל לחסל כל צורה של סבל פיזי, נפשי, מנטאלי, לחלוטין, בצורה בלתי הפיכה. ולא רק זה אלא שאהיה מסוגלת להדריך אחרים להגיע לאותו מקום. בשביל זה הבודהה בא. זאת הייתה המטרה שלו. לא פחות מזה.

כדי להגיע לשמה חייבים לפתח טכניקות מדיטציה טובות, אבל שוב כאמצעי, לא כמטרה. אני פעם פגשתי מורה שמלמד יהדות והוא אמר: 'מדיטציה זאת לא שיטה יהודית. זה לא מה שאנחנו מלמדים'. לא נכנסתי איתו לדיון, אבל יותר מאוחר למדתי:

- א. זה לא נכון. יש גם ביהדות מדיטציה.
- ב. והחלק שנכון היה אצלו, ואולי בגלל זה הוא בא ואמר לי את הדברים, כי אולי היה לו את הרושם שאולי אחרים השאירו אצלו, שהמטרה של התרגול זה לשכלל את המדיטציה - ובלהתנגד לזה הוא צדק. זאת לא המטרה של התרגול.

המטרה היא לצאת מסבל. היא להגיע להארה.

תוכנית הקורס

לתת לכם [את] תוכן העניינים:

חמשת החלקים שעליהם נעבור בקורס הזה:

1. **החלק הראשון** – זה **הכנה למדיטציה**. הקנות שאנחנו עושים למדיטציה. הקנות של החדר, הקנות פנימיות, לזה קראנו "ששת התרגולים המוקדמים", ובתוכם – החמישי מתוך השישה, יש בו שבעה המרכיבים.
2. אחר כך, **החלק השני** - זה **שישה תנאים של הסביבה** שנחוצים להצלחה של מדיטציה ופה מדובר - מדיטציה בריטריט. כשאדם הולך לריטריט, שישה תנאים של הסביבה שנחוצים להצלחת הריטריט.
3. **החלק השלישי** – **התנוחה של הגוף**, התנוחה של **וואירוצ'אנה**, שבע הנקודות, שמונה נקודות.
4. **החלק הרביעי** - זה **התהליך המנטאלי של המודט**. אנחנו נדבר על **התהליך המנטאלי של המדיטציה**:
 - נדבר על **בעיות טיפוסיות** שמתעוררות אצל כל מודט. כל מודט מתמודד עם סדרה די סטנדרטית של בעיות,
 - ונדבר על **התיקונים לבעיות** האלה ואיך ליישם את התיקונים האלה.
 - נדבר על מצבים מנטאליים שונים שעובר אדם במהלך התרגול שלו, כשהוא מתחיל להתקדם בתרגול שלו. מאסטר קמלשילה מונה **9 שלבים במדיטציה**. נדבר עליהם. וזה החל מהרמה ההתחלתית ביותר של אדם שיושב ועושה מדיטציה 30 שניות, וכלה ברמה המתקדמת ביותר של מי שהגיע לשלמות של מדיטציה. אז אנחנו נמנה את השלבים, נתאר את השלבים שעוברים בדרך.
5. **החלק החמישי** – מאוד חשוב זה על מה לעשות מדיטציה, **האובייקט של המדיטציה**,

האובייקט חייב להיות משמעותי.

ואנחנו נדגיש את החשיבות של המשמעות של האובייקט.

לפעמים מתאים לעשות מדיטציה על אובייקט סתמי כמו הנשימה למשל. הנשימה היא אובייקט סתמי, אין בה ברכה מיוחדת ואין בה משהו שלילי. ויש הרבה פעמים תועלת רבה לעשות מדיטציה על נשימה. אנחנו מתחילים את כל המדיטציות שלנו עם התמקדות בנשימה. כשזה מתאים, זה מה שצריך לעשות. אבל האובייקט הוא סתמי, אין לו איזו משמעות לא לכאן ולא לכאן. ואנחנו אומרים

מודט רציני שרוצה לפתח תרגול מדיטיבי רציני והולך לבלות עכשיו הרבה שעות מחייו במדיטציה, חשוב שהאובייקט יהיה משמעותי, אובייקט שמביא משמעות שמביאה אותנו להארה.

כי אפשר להשיג ריכוז על הנשימה, אפשר להשיג ריכוז על כל אובייקט כמעט. כמעט כל אובייקט שתיקחו ותעשו עליו מדיטציה שוב ושוב ושוב ושוב, אתם תפתחו ריכוז. אפילו לא חייבים להיות בודהיסט בשביל זה, ולא בודהיסטיים עושים את זה כל הזמן. וחשוב להשיג ריכוז. חשוב להשיג ריכוז חד-נקודתי ברמה מאוד מתקדמת.

ואנשים שעושים את זה - בודהיסטיים או לא בודהיסטיים - אנשים שמצליחים בזה, יכולים גם להשיג כל מיני כוחות על-חושיים. הם יכולים להשיג יכולת לראות מרחוק, לשמוע, לקרוא מיינד. כל מיני יכולות כאלה מתפתחות. זה לא אומר שהם חיסלו את הסבל שלהם.

הם יכולים להגיע לדרגת רגיעה מאוד גבוהה, שזה יראה שהם לא סובלים בגדול. אין להם סבל אקוטי. אבל הם לא חיסלו את הסיבות של סבל בקרבם, ולכן זה לא הישג שהם יכולים לעבור איתו מחיים לחיים. עד שהם לא הגיעו לרמה מאוד מתקדמת של תובנה, זה רק כלי.

אז זה כלי מאוד חשוב שאנחנו רוצים לפתח;

אנחנו רוצים לפתח את הריכוז המדהים הזה - אבל רק ככלי כדי להגיע אל המטרות הנשגבות יותר שמשחררות; המטרה שלנו זה לשחרר מכל סבל ולהביא לאושר המדהים והעילאי של הארה שהוא מעבר לכל מה שאנחנו יכולים לתאר לעצמנו.

סוגים שונים של מדיטציה ומונחים הקשורים בהם

אנחנו נדבר קצת על סוגים שונים של מדיטציה. נמנה סוגים שונים של מדיטציה, מלים שונות שתפגשו בספרות למדיטציה.

א. גומפה

המלה הראשונה – אימרו:

ཀུམ་པ་

Gompa

Gompa זה בטיבטית המלה למדיטציה. בסנסקריט אומרים *Bhavana*.

יש להם הרבה מלים למדיטציה כמו שתכף נראה. זאת המלה הכללית יותר למדיטציה, באופן כללי מדיטציה, *Gompa*.

היא באה משורש שפירושו להתרגל למשהו/ אז יש מילה מאוד דומה לזאת שרק הכתיב הוא אחר.

ཀུམ་པ་

Kompa

אתם רואים האות העילית הזאת זה "ס", ה-"ס" עבר מפה לפה. ואת זה קוראים קצת אחרת. את זה נגיד *Kompa, Kompa*.

Kompa פירושו להתרגל למשהו, וזה מה שזה מדיטציה. מדיטציה זה להתרגל למשהו. זה ליצור הרגל מאוד מאוד חזק במיינד שלנו. כל-כך חזק שהוא הופך לחלק מאיתנו, וזה על-ידי התרגול היומיומי, בהדרגה בהדרגה בהדרגה. ומאסטר שאנטידוה, המאסטר הגדול, אומר לנו שאין דבר שלא ניתן לפתח בכוחו של הרגל. אין ערוך לכוחו של הרגל.

אם אנחנו כל יום רגילים להשמיץ, זה מפתח משהו. אם אנחנו כל יום מפתחים הכרת תודה, זה מפתח משהו. אין דבר שלא נוכל לפתח. הוא מדבר שם על נדיבות, והוא אומר: "תתחילו מגזר ומתפוחי-אדמה, אבל תמשיכו". תמשיכו, זה יתפתח. תתחילו משלושים שניות מדיטציה אם קשה לכם יותר מזה. אם תתמידו כל יום, זה יתפתח. זה מוכרח להתפתח.

אז *Kompa* זה הרעיון הזה של להתרגל. עכשיו, זה

להתרגל לא רק לשבת ולעשות מדיטציה אלא להתרגל [ל]אובייקטים של המדיטציה, לנושאים של המדיטציה, שהם בבודהיזם הטיבטי לא פחות חשובים מהטכניקה של המדיטציה.

אנחנו עושים את זה באופן טבעי בחיים שלנו כל הזמן. אם יש מישהו שפגע בנו או מישהו שהעליב אותנו או אמר לנו משהו לא נעים או משהו לא צודק, או עשה לנו משהו רע, אז אנחנו כל הזמן עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם חושבים על הדבר הזה, כל פעם נזכרים עוד בדבר הזה ו... וטוחנים את זה.

יש לי חברה מאוד טובה שהיא גם מורה, מלמדת את הקורסים האלה הרבה שנים כבר, והייתה לי שיחה איתה לאחרונה. היא אומרת שלפני שמונה שנים מישהו אמר לה משהו, היא יושבת במדיטציה בריטריט וכל הריטריט היא טוחנת את אותו הדבר ☺. כי אנחנו עובדים ככה, אנחנו חיות הרגל. ומאחר שאנחנו חיות הרגל, אז למה לא לנצל את התכונה הזאת שלנו להוציא את עצמנו להארה? בואו נתרגל למה שמביא אותנו לאושר. אז זו המלה הראשונה, ויש לה שתי צורות כאמור.

ב. סמטן

המלה השנייה, אימרו:

བསམ་གཏན།

Samten

המלה ל *Samten* בסנסקריט זה *Dhyana*,

למילה סאמטן – יש לה כמה שימושים בטיבטית:

א. אחד השימושים למילה זה ל **שלמות החמישית**.

מה המלה לשלמות בטיבטית, מישהו יודע? פארמיטה זה בסנסקריט, בטיבטית?

པར་ཅིན།

Par chin

Par chin. זה **שלמות**.

אתם זוכרים את שש השלמויות?

- השלמות הראשונה – זה נדיבות, נתינה,
- השנייה – התנהגות אתית, מוסרית,
- השלישית – אורך רוח,
- ארבע – חדות המאמץ,
- וחמש – זה מדיטציה.³

אז סאמטן - זה המלה שמשמשים כשמדברים על השלמות של המדיטציה. אז זה שימוש אחד למלה.

³ השלמות השישית שלא הוזכרה כאן היא שלמות החוכמה.

ב. שימוש אחר למלה, שפגשנו בקורס 8, **הסאמטנים** – זה היו הרמות האלה של עולם הצורה ועולם החסרי הצורה. אלה **רמות של מדיטציה מאוד מתקדמות**.

אנשים שכבר הגיעו לשאמאטקה - Shamata או לשינה - Shine, שתיכף נדבר עליו, והמשיכו הלאה, מגיעים לרמות הולכות ומתעדנות, מיינד מאוד מאוד עדין. יש ארבע רמות בעולם הצורה וארבע רמות בעולם שאין בו צורה. אז אלה נקראים גם כן סאמטן. יש ארבע כאלה וארבע כאלה.

ג. ובאותה המלה גם משתמשים ל**רמות השונות בעולמות האלה**. אז אומרים: הסאמטן הראשון, הסאמטן השני וכך הלאה, בעולם הצורה, ובעולם שאין בו צורה. זה היקום שבו נמצאים היצורים שכשהם עזבו את הקיום האנושי שלהם, הם עזבו אותו מתוך רמה מדיטיטיבית לפי הסאמטן הזה.

אז מי שהולך לעולמו ברמה המדיטיטיבית של הסמטן הראשון, הוא מוצא את עצמו בגלגול שאחרי זה בסאמטן הראשון. מי שבסאמטן השני, מוצא את עצמו בסאמטן השני.

ואפשר להגיע לשמה בלי לראות ריקות - ואנשים מגיעים לזה; זה לא קל, אבל זה יחסית בלי השוואה יותר קל מאשר לראות ריקות.

אלה צורות קיום מאוד מאוד מענגות. מאוד נעימות. אין בהן סבל רוב הזמן. הבעיה היא שאי-אפשר להחזיק אותן, מוכרחים ליפול משמה. ולכן אנחנו לא מעודדים מדיטציות שמוליכות לשמה, אלא אם כן מישוהו כבר ראה ריקות ישירות. מי שכבר ראה ריקות ישירות, אז הוא יעשה אותם בהמשך הזמן, לא לפני זה.

ולכן אנחנו גם לא מעודדים, כמו שאמרתי, מדיטציה על אובייקט סתמי הרבה זמן. יש לה מקום, יש לה חשיבות, יש לה הרבה תועלת במצבים מסוימים, אבל לא כמשהו שאתם עושים כל יום 10 שעות [במשך] 15 שנה. אז זה לא עוזר, בגלל שאז זה עלול להביא ללידה כזאת שהיא מענגת ונעימה אבל משמה נופלים עמוק, כיוון שמשתמשים בכל הקארמה הטובה, ואז נשאר רק הזיפת. זה כשעושים מדיטציה, כאמור, על אובייקט שהוא לא משמעותי הרבה זמן.

אז אלה הסאמטנים.

לראות ריקות ישירות עוד בחיים האלו

כל מה שאנחנו מלמדים, זה כדי להגיע להארה של הבודהה. בדרך, כדי להגיע להארה של הבודהה, חייבים לראות ריקות ישירות. זה בדרך. זה עוד לא בודהה אבל זה כבר מובטח שיהיה בודהה. כדי לראות ריקות ישירות, חייבים להגיע לסאמטן הראשון. בשביל זה צריך ללמוד לעשות מדיטציה היטב, וזה המקום של הקורס הזה.

תגידו:

אני רוץ/רוצה לראות ריקות ישירות בחיים האלה.

זה המנטרה שלנו. אתם יכולים לעשות עליה מדיטציה.

המנטרה שלנו זה להגיע להישג הרוחני המדהים האדיר הזה, שהוא כל-כך נדיר, והוא כל-כך מדהים. והוא כל-כך מזומן לנו בתקופה הזאת בדורנו, בגלל שיש צירוף מקרים מדהים של מורים ותנאים שמאפשרים שזה יקרה. ואני לא אפסיק להפציר בכם, כי בלי זה תמותו. ועם זה, קורה משהו אחר לגמרי; גם בחיים האלה וגם המוות זה משהו אחר.

ראייה ישירה של ריקות - הדבר המדהים הזה שקורה בתוך המדיטציה העמוקה - כדי להגיע לשמה צריך להיות בסאמטן הראשון. אנחנו כולנו צריכים ללמוד להגיע לסאמטן הראשון, שזה רמה מאוד מתקדמת של מדיטציה.

מי שרואה ריקות ישירות, שזה קורה במדיטציה מאוד עמוקה – **מובטח לו! מובטח לו שהוא יחסל כל סבל. כל סבל**. זה ייקח עוד זמן אחרי זה, אבל כל יתחסל. המלה סבל לא תהיה ידועה. הוא יחיה בעולם שאין בו סבל. שום צורה של סבל.

תחשבו. אנשים מקבלים פרס נובל על זה שהם מצאו תרופה לאיזה מחלה נדירה או למחלה פחות נדירה, [וכאן מדובר על] לא מחלה אחת. לא שלוש מחלות. לא רק מחלות של הגוף. לא רק מחלות של הנפש. שום צורה של סבל. אין! אין! נגמר!!! כי הסבל הזה, אנחנו מייצרים אותו בלי לדעת איך. אדם שמגיע לרמה הזאת של חוכמה מבין איך, ומפסיק לעשות את זה ומתחיל לעשות משהו אחר.

ועד שלא מגיעים לרמה הזאת, אין שום ערובה. אי-אפשר לדעת. כיוון שעד אז אנחנו בשליטה של כוחות קארמיים; עד אז אנחנו בעצם לא בשליטה. אנחנו עושים דברים כדי שיהיה לנו בית נוח, שיהיה לנו משפחה. **אנחנו עושים דברים אבל בעצם אנחנו לא בשליטה.**

הנה עכשיו ביקרתי בבית-חולים. בחור נפלא, עשה רק טוב, והנה היה מעורב בתאונת דרכים שכמעט הרגה אותו. הוא היה תלוי בין שמים לארץ כמה ימים. הקארמות באות ומבשילות - אנחנו לא בשליטה. אנחנו לא יודעים מתי זה יקרה, מתי ה shift יבוא. **קארמה היא כמו כוח הכובד. היא חסרת רחמים.** כשמגיע הזמן, זה מבשיל ואנחנו לא יודעים איך ומה ומאיפה זה יבוא? ואנחנו חושבים שזה בא מהמשאית שפגעה בנו. לא! זה הקארמה שלנו.

כשאתם רואה ריקות ישירות, הוא משיג לראשונה שליטה בקארמות שלו. הוא כבר לא עבד לקארמות שלו. עכשיו, זה עוד לוקח זמן להשתמש בידע הזה, אבל האדם הזה כבר מובטח לצאת לגמרי מסבל. כי מי מאיתנו רוצה לסבול? אף אחד לא רוצה לסבול, אבל אנחנו סובלים. יש לנו סבל בחיים שלנו. יש תאונות דרכים קטלניות בחיים שלנו. אדם שמגיע לשם, מובטח לו שזה כבר לא יקרה.

מהקהל: מה שדיברת בקטע האחרון על ראיית ריקות ישירות ושבוה יחוסל סבל וכו', למה [אמרת את זה] דווקא פה [בסאמטנים]?

המורה: משום שחייבים ללמוד להגיע לסאמטן הראשון כדי לראות ריקות ישירות. זה היה הקישור.

ג. ניום ג'וק

מלה שלישית למדיטציה – אמרו:

ॐ न्योमजुक

Nyom Juk

Nyom juk, המלה בסנסקריט היא **סָמָאפָטי** – Samapati.

Nyom פירושו **מאוזן, לאזן**. שזה גם **Sama** בסנסקריט. המלה same באנגלית באה מזה.

Juk זה **כניסה**. אז פה זה **להיכנס**. זה גם **לעסוק במשהו** – engage.

אז *Nyom Juk* זה **מדיטציה מאוזנת**.

ולזה יש כמה משמעויות.

(1) דיברנו על רמות שונות של סאמטנים. *Nyom Juk* זאת מילה שמשמשים בה באבהידהרמה קושה, היא משמשת לתאר סוג של מדיטציה שגורמת לאדם להיוולד באחד **הסאמטנים**. זה משמעות אחת של המלה *Nyom Juk*.

במשמעות זו *Nyom Juk* נחשב למה שנקרא "מדיטציה סיבתית", משום שמדיטציה זו משמשת כסיבה להיוולד באחד הסמטנים.

בעצם משמעות זו כוללת שני סוגים, שכן הלידה יכולה להיות **בעולם הצורה או בעולם של חוסר צורה**.

(2) משמעות שנייה – משתמשים במלה הזאת של "מדיטציה מאוזנת" לסוג של מדיטציה מאוד מאוד מעודנת, שנקראת גם "מדיטציה של היפסקות", כביכול במדיטציה זו פסקו כל הפונקציות המנטאליות, **מצב שבו המיינד "לא מתפקד"**.

למעשה זה לא קורה. הוא אף פעם לא לגמרי לא מתפקד; הפונקציות המנטאליות לעולם לא פוסקות לגמרי. למשל, הפונקציה של התחושות, המצבור השני שלנו, לעולם לא פוסקת. תמיד יש מחשבה, אבל במדיטציה מסוג זה היא מאוד מאוד מעודנת.

סוג זה של מדיטציה מתואר בפרטים באבהידהרמה קושה. יש בו סכנה מסוימת, שכן אדם עלול להחליף בינו ובין גירווה, בעוד שטרם חיסל את הזרעים של הסבל.

במצב הזה יש עונג רב, יש עונג גדול. ויש כאלה - בגלל שהמיינד הוא כל-כך רגוע, הם נכנסים לרמה כזאת של מדיטציה והם חושבים שהם בנירוונה. אבל **עד שלא ראו ריקות ישירות זה לא גירווה**. וזאת בעיה כי זה מצב סופר רגוע וסופר מענג, ואנשים [אומרים]: 'מה עוד אני צריך?' אני כבר שם? אבל הם לא, כי הם עוד לא חיסלו את הזרעים של הסבל. הם חיסלו את הסבל - זה שמתבטא כלפי חוץ, אבל עוד לא את הסיבות העמוקות לסבל.

אז זה *Nyom Juk*, מדיטציה מאוזנת.

ולמה "מאוזנת"?

לפתח, לשכלל מדיטציה, בעצם זה תרגיל של איזון, להביא את המיינד לצורה מאוזנת.

מיינד רגיל של מי שלא מתרגל, הוא מאוד **תזזיתי**. הוא הולך לפה, הוא הולך לפה, הוא נסחף על-ידי החושים, הוא מגיב, המחשבות מתרוצצות בלי שליטה. הוא בלגן. **מיינד רגיל הוא בלגן**. זה אספקט אחד.

אספקט שני של מיינד שהוא לא מתורגל, של אדם שלא מתרגל, זה העירפול, או הקהות, או אפילו ישנוניות. מיינד רגיל נתון כל הזמן להשפעת שני הגורמים האלו.

אחת המטרות החשובות של מדיטציה, זה להביא לאיזון שהמיינד

– לא יהיה מעורר מדי, שהוא לא יהיה תזזיתי מדי;

– שהוא לא יהיה מנומנם מדי, שהוא לא יהיה עמום מדי.

ללמוד לאזן זה כמו ללמוד נהיגה. תלמיד מתחיל בנהיגה, סוחב את ההגה יותר מדי לפה, ואז הוא מאזן חזק לפה, ואז לאט לאט הוא לומד לא להשתולל עם ההגה. אותו דבר המדיטציה. לאט לאט אנחנו לומדים לנווט, להישאר באיזון. זה חוכמה גדולה גדולה.

המיינד והגוף

להביא לשליטה במחשבות, להביא לרגיעה במחשבות - יש לזה ביטוי אנרגטי בגוף. זה לייצב את האנרגיות בגוף, להגיע לשליטה של האנרגיות השונות שמתרוצצות לנו בגוף כרגע.

אנחנו קוראים להם "**הרוחות הפנימיות**" בטיבטית לאנרגיות האלה. **הרוחות הפנימיות הולכות יחד עם המחשבות**, ולכן כשאנחנו מתרגלים איזון המחשבות, אנחנו גם כן מביאים לאיזון פנימי בתוך הגוף.

– **שיטות פנים** – זה שעובדים על המיינד, על התודעה.

– **ושיטות חוץ** – שעובדים דרך הגוף על הגוף האנרגטי הפנימי הזה.

ושניהם יחד, יש להם כוח עצום. כל יוגת הלב הטיבטית באה ומשלבת את שניהם יחד. כי זה חזק לבד זה חזק לבד, **ביחד הכוח הוא הרבה יותר גדול, ואם רוצים להגיע להארה במהלך חיים אחד, שזה עבודה עצומה, חייבים ללמוד לעשות את שניהם יחד**.

פה בקורס הזה אנחנו מדברים בעיקר על המיינד, לא על הגוף.

אז זה *Nyom Juk*.

ד. שינה - שלוה מדיטטיבית

מלה רביעית – אמרו:

ཞི་གནས།

Shine

Shi – פירושו שלוה, שלום, שקט. זה *Shi*.

Ne – בטיבית זה מקום, אז מקום של שלוה.

Ne פירושו גם לשהות, לשהות באיזה מקום, אז לשהות בשלוה.

אז יש כאלה שתרגמו את זה לאנגלית, *calm abiding*, זאת אומרת "להישאר ברוגע", "לשכון ברוגע", ומילולית זה נכון, זה נכון שזה הפירוש של המלה, אבל כשאנשים שומעים "לשהות ברוגע" הם הולכים בדיוק למשמעות הלא רצויה של מדיטציה. כי נכון שיש שמה רוגע עצום, אבל זאת לא המטרה! ואז אנשים שומעים את זה ואומרים: "אה! המטרה זה להיות רגועים". אז לא להתבלבל.

אנחנו מתחילים להרגיע את הגלים הגדולים של האוקיינוס.

אחר-כך יש גלים יותר קטנים.

אחר-כך נגיע למצב שפני הבריכה שקטים אבל מתחת עוד יש הרבה רעש. עוד יש מחשבות ככה

קטנות יותר זוחלות, מתרוצצות מתחת לפני השטח.

לאט לאט, גם זה נרגע, גם זה נרגע, עד שהכל שקט שקט וצלול לגמרי, ורק אז אפשר לראות. עד אז

אי-אפשר באמת לראות.

אז זה *Shine*.

בסנסקריט אומרים *Shamata*, ובעברית אנחנו נקרא למצב הזה שלוה מדיטטיבית.

זאת הרמה הגבוהה ביותר של מדיטציה – השקט הזה, הבריכה הזאת שאין שום גלים.

חשוב מאוד להגיע לשינה וחשוב מאוד להשתמש בשינה נכון. צריך להגיע לשינה לפני שאפשר

להגיע ל-*samtens*. אחרי שהגענו לשינה, ממשיכים עוד קצת ומגיעים לסאמטן הראשון. ואז צריך

במקום לעלות, ללכת לריקות.

הלך-טונג - ראייה

השינה קשור ל - אמרו:

ལྷན་མཐོང་།

Hlak Tong

בסנסקריט אומרים *Vipashyana* – ויפאשיאנה.

כשאומרים ויפאסאנה – *Vipassana* – זה הצורה הפאלי של ויפאשיאנה. פאלי זה דיאלקט של סנסקריט

שדיברו בדרום מזרח אסיה וכל הספרות של התרודה היא כתובה בפאלי, אז הם אומרים *Vipassana*.

אבל כשמדברים היום על מדיטציית ויפאסאנה מתכוונים למשהו אחר ממה שמתכוונים פה בוויפאשיאנה.

הם לקחו את המלה הזאת והם עשו לה שימוש אחר.

הבודהה לימד בסנסקריט. הטיבטים תרגמו את דברי הבודהה מסנסקריט, והם תרגמו בצורה מאוד

מעניינת. לפעמים לקחו מילולית את המילה, אבל הרבה פעמים הם הלכו ותרגמו את החוויה שקורית

שמה: מה קורה אז? מה קורה במצב הזה? הם עשו את זה בכמה מקרים בולטים, זה אחד מהם.

אז *Tong* פירושו ראייה, פירושו לראות

ו *Hlak* פירושו משהו יתר

כאילו **ראייה יתירה** או **ראייה גבוהה**. מצב שבו יש ראייה נשגבה כמו ראייה של ריקות, כשאנחנו רואים בעין החוכמה דברים שלא יכולנו לראות קודם.

Hlak Tong, ויפאשיאנה - זה מצב של תובנה. והכוונה לתובנה עמוקה מאוד, לתובנה מתקדמת מאוד. בדרך יש הרבה תובנות, אבל פה מתכוונים לתובנה מאוד מתקדמת של המציאות, של החוכמה, והיא רק יכולה לקרות אחרי שהשגנו שינה, לא לפני זה. אחרי שהבריכה שקטה לגמרי וצלולה לגמרי, שזה המיינד שלנו.

אז תחשבו, להגיע לשמה... לא יהיה לכם אותו מיינד וגם לא אותו גוף, כיוון שהגוף האנרגטי הולך יחד עם המיינד והגוף הפיזי הולך יחד עם הגוף האנרגטי. אתם לא תהיו אותו בן-אדם. זה אדם שהוא בשליטה. זה מצב נפלא. אנשים שהשיגו את המצב הזה, הם לא בהכרח ראו ריקות ישירות, אבל הם כבר מאסטרים מאוד גדולים.

מהקהל: את אומרת שאחרי שינה [צריך] להגיע ל-Hlak Tong ומכאן להגיע לסאמטן הראשון, וזה לא אותו דבר?

המורה: זה לא אותו דבר בדיוק.

סאמטן – זה לקחת את הריכוז שיש לך בשינה ולהעלות אותו לרמה הבאה שלו.

Hlak Tong – זה משינה, ללכת ולפתח חוכמה. במקום לעדן עוד יותר את המיינד, להשתמש בריכוז שכבר יש לי ובמדיטציה המדהימה הזאת שהשגתי, כדי לעשות אנליזה ולהתבונן. להבין ריקות ברמה עמוקה ובסוף גם לראות אותה ישירות.

במדיטציית שינה, המיינד הוא לגמרי חד-נקודתי, הוא שקט שקט. הוא לא זז לשום מקום. באנליזה יש מידה של חשיבה, אז יש תנועה במיינד, ואז אתה צריך ללמוד להתייבב בתוך התנועה.

ואם למדת קודם הרבה הרבה ריקות ועשית הרבה מדיטציות על ריקות לפני זה ובמקביל אתה מפתח שינה, אז אתה יכול לראות ריקות.

כדי לראות ריקות חייבים קשר עם מורה

אלא שלא מספיק ללמוד על ריקות ולמדוט על ריקות -

בלי לימוד מעמיק על ריקות, מפי אנשים שראו ריקות,
אתה לא יכול לראות ריקות.

אתה צריך את הקשר האישי עם מורה. אתה לא יכול להגיע למטרה בלי זה. אתה צריך להתחבר למיינד של המורה, ובשביל זה אתה צריך מאוד להיפתח למורה. כשאדם מתחיל להתקדם בכיוון הזה ובלמוד של הריקות, החשיבות של המורה נהיית מדהימה - של המורה המיומן.

כי אני לא יכולה להוציא את עצמי בציצית ראשי מהבצה. אני צריכה מישוהו שהוא כבר בחוץ שיכול למשוך אותי, ואני מתחברת למיינד שלהם. ובשביל זה אני צריכה להיות מאוד פתוחה למורה, אני צריכה לפתוח את הלב לגמרי. אני צריכה להתמסר. זה ה-Bhakti. זה חלק מהדרך. אי-אפשר בלעדיו.

ה. טינג נגה דזין – ריכוז

הסוג החמישי – אמרו:

ྱིང་ངེ་རྩིན་

Ting Ngen Dzin

Ting nge לכד – שתי ההברות הראשונות - פירושו מאוד בהיר, מאוד צלול.

Dzin פירושו להחזיק.

אז זה להחזיק מיינד מאוד בהיר וצלול, זה *Ting nge ndzin*.

אז זה דוגמא שהטיבטים תרגמו לא מילולית אלא לפי מה שקורה במצב הזה. אותו הדבר הם עשו עם נירוונה, הם לא תרגמו מילולית נירוונה. הם תרגמו את המשמעות של נירוונה שזה "ללכת מעבר לכל סבל, מעבר לכל צער". המלה בטיבטית לנירוונה – זה *Nyang nyen le depa* שזה לעבור מעבר לצער.

הסנסקריט זה סמדהי – *Samadhi*.

Samadhi – שוב, זה מיינד מאוזן. זה הפירוש בסנסקריט של סמדהי, אבל זה לא נותן [לנו] מושג ברור למה מתכוונים במלה. יש לה משמעויות שונות בקונטקסטים שונים, אפילו בתוך אותו טקסט, אז אנחנו קצת נמנעים ממנה בגלל שהיא כל-כך רב משמעות.

Ting ngen dzin פירושו ריכוז חד-נקודתי.

זה מצב שאנחנו יכולים להחזיק את המיינד בנקודה אחת ויחידה, שאנחנו בוחרים, הרבה זמן. שעות. את יכולה לדמיין אובייקט ולהישאר איתו ולא לזוז ממנו ארבע שעות, ולהיות כל הזמן צלולה מאוד ובהירה מאוד ובמצב כמו בסרט מתח טוב. זה מצב שהוא של ערנות מדהימה ושל ריכוז מדהים. זה *Ting nge ndzin*, ריכוז חד נקודתי.

תחשבו! מי שהשיג את המצב הזה, ככה המיינד שלו. הוא מרוכז ריכוז מדהים ללא מאמץ. אדם כזה לומד שפה בחודשיים כי לאן שהוא רוצה להפנות את המיינד שלו, המיינד הולך לשמה. לא בורח. הוא בריכוז מדהים כל הזמן.

אדם כזה, אתם לא תתפסו אותם מתרגזים, למה? לא בגלל שהם כבר בנירוונה, כי הם לא. לא בהכרח. אבל בגלל הריכוז המדהים הם תופסים את הכעס - הוא רק מציץ הם כבר תפסו אותו, והם יתפסו את זה הרבה הרבה לפני שקורה משהו בחוץ. אז הם מאוד שלוים. הם מאוד נעימים. תענוג להיות על ידם.

אז *Ting nge ndzin* זה מצב שאתם יכולים להחזיק ריכוז חד-נקודתי על אובייקט הרבה זמן, ואתם מאוד ערניים ובהירים וכך הלאה. זה לא מצב של תרדמה. זה לא מצב של עילפון. זה לא מצב של אובדן חושים. ההיפך הגמור. זה מצב ערות מדהים.

השינה שרשמנו קודם, הוא שלב יותר מתקדם מ-*Ting nge ndzin*. משיגים *Ting ngen dzin* עוד לפני שמשיגים *Shamata*. לכל אחד מאיתנו יש *Ting ngen dzin* ברמה מסוימת. אפילו לנמלה יש. איך יודעים את זה? כי היא מסוגלת להתרכז בפירור שהיא מעוניינת בו. היא יכולה למקד את המחשבה שלה באוכל לזמן מה. אז לכל אחד מאיתנו יש יכולת ריכוז כזאת או אחרת. לכל יצור חי יש יכולת ריכוז. העניין הוא להביא אותה לרמה מדהימה הזאת.

למה? לא בגלל שזה תרגיל מעניין אלא בגלל שזה אבן דרך לראות ריקות ישירות ולהשתחרר מסבל. ולהשתחרר מכל מחלה, זקנה, ומוות. אז זה חמש מילים שונות. יש עוד אחת.

1. *Nyam shak*

עכשיו, אמרו

འགྲོ་བཏུ་བྱེད་པའི་ལྷན་པོ།

Nyam shak

Nyam shak - זו המלה שמשמשים כשנמצאים בראייה ישירה של ריקות – אדם שרואה ריקות ישירות, המצב המדיטיבי הזה, כשהוא בתוך המדיטציה לגמרי, בטיבטית נקרא *Nyam shak*.

המילה בסנסקריט ל-*Nyam shak* - *Samahita*.

אובייקטים קדושים

אמרנו שבגדול, מדיטציה זה בעצם להרגיל את המיינד שלנו למצב מסוים, ושמאוד חשוב למה אנחנו מרגילים את המיינד. כי אנחנו יכולים להרגיל את המיינד לכל דבר.

יש סיפור ידוע על מודט שישב לו במערה ועשה מדיטציה על אחת הדמויות הטנטריות שהיא מתוארת עם קרניים של שור והמדיטציה שלו הייתה כל-כך טובה והוא השיג ריכוז כל-כך מדהים, שהוא חי כאילו שיש לו קרניים. אז הסיפור אומר שהוא ישב במערה, הוא נכנס לפני שהיה לו את הרמה הזאת. הוא ישב שם כמה שנים, ואחר-כך הוא לא היה יכול לצאת כי הקרניים נתקעו במערה. זה הסיפור במסורת.

הריכוז של שאמאטה או של *Ting nge ndzin* הוא מדהים. עכשיו, מה אנחנו עושים עם הכלי המדהים הזה?

אנחנו יכולים לפתח הרגלים חיובים או שליליים; הרגלים שמוציאים אותנו מסבל או הרגלים שמשמרים סבל. מבחינה זאת, על מה אנחנו עושים מדיטציה, מאוד חשוב.

אם אנחנו רוצים להגיע להארה, אנחנו רוצים להפנות אותו לאובייקטים משמעותיים, להתרגל שהאובייקט יהיה מאוד משמעותי, ושם נכנס הכוח של טנטרה.

טנטרה נותנת לנו את האובייקטים הכי משמעותיים, ולכן היא מוציאה אותנו מסבל מהר.

אם אנחנו רוצים להגיע למצב הקדוש הזה של מלאך, של גוף של אור ומיינד שהוא כל-יודע ובעל חמלה מדהימה ואהבה מדהימה, אז אנחנו צריכים לחשוף את המיינד לאובייקטים שהם קדושים. לאובייקטים שהם כאלה, כמו הבודהה. אנחנו רוצים להתרגל לדמות המוארת הזאת ועליה לעשות מדיטציה.

(מנדלה)